

ஒரு பெண் குழந்தை
பிறந்து அவள்
பருவ வயதை
அடைந்த பிறகு.

மாதவிலக்கு
திருமணம்
தாம்பத்யம்
செக்ஸ் பிரச்னைகள்
குழந்தைப் பேறு
பிரசவம்
மெனோபாஸ்

என ஒவ்வொரு
கட்டத்திலும்
அவளுக்குள்
ஏற்படும்
மாற்றங்களைக்
காட்சிப்படுத்துகிறது
இந்தப் புத்தகம்.

பெண்

மாதவிலக்கு முதல் மெனோபாஸ் வரை

டாக்டர். டி. காமராஜ்
டாக்டர். கே.எஸ். ஜெயராணி காமராஜ்

நொக்ஸ் மின் நூலகம்



பெண்

மாதவிலக்கு முதல் மெனோபாஸ் வரை

பெண்

மாதவிலக்கு முதல் மெனோபாஸ் வரை

டாக்டர் டி. காமராஜ்

டாக்டர். கே.எஸ். ஜெயராணி காமராஜ்



முன்னுரை

இன்று, பெண் சமுதாயம் முன்னேறி இருக்கிறது என்று நாம் பெருமையாகச் சொல்லிக்கொண்டாலும், இன்றுவரை அவர்கள்தான் உடல் நலம், மன நலம் சார்ந்த காரணிகளால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டு வருகிறார்கள் என்பதை மறுத்துவிட முடியாது.

எவ்வளவு படித்திருந்தாலும், இயல்பான கூச்சம், அறியாமை, நேரமின்மை போன்ற பல காரணங்களால் அவர்கள் தங்களின் உடல் நலன் மீது அக்கறை காட்ட இயலாத நிலையில் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார்கள்.

வயதுக்கு வந்தது முதல், திருமணம் ஆகி, குழந்தை பெற்று, மாதவிலக்கு நின்று, முதிய வயது வரை பெண்கள் அனுபவிக்கும் உடல் ரீதியான பாதிப்புகள், நோய்கள் ஏராளம். மண வாழ்வில் ஏற்படும் சிக்கல்கள், குழந்தைப்பேறு இன்மை போன்ற காரணிகள், கர்ப்பக்காலச் சிக்கல்கள், மாதவிலக்கு முற்றுப்பெற்ற பிறகு வரும் நாள்பட்ட நோய்கள், அவற்றால் மனம் சார்ந்து வருகிற பிரச்னைகள் என எல்லா நிலைகளிலும் பெண்கள் தொல்லைகளைத்தான் அனுபவித்து வருகிறார்கள்.

இவற்றில் இருந்து பெண்கள் தப்பிக்க ஒரே வழி, இந்தப் பிரச்னைகளைப் பற்றி அவர்கள் முழுமையாகத் தெரிந்துகொள்வதுதான். தனக்கு என்னென்ன பிரச்னைள் வரும்? ஏன் வருகின்றன? அவற்றை எப்படிச் சமாளித்து உடல் நலனைக் காத்துக்கொள்ளலாம்? என்பது போன்ற பல விஷயங்களை அவர்கள் தெரிந்துகொண்டுவிட்டால், வாழ்வில் இறுதிவரை ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

எங்களது பல்லாண்டு கால மருத்துவ அனுபவத்தையும், அறிவையும் கொண்டு, பெண்களுக்கு வரும் அனைத்துப் பிரச்னைகளைப் பற்றியும் விரிவாக ஆராய்ந்து இந்தப் புத்தகத்தில் எழுதியிருக்கிறோம்.

பல பிரச்னைள், அவர்களது கரு உறுப்புகளைச் சார்ந்தே வருகின்றன என்ற உண்மை பெண்களுக்கு அதிர்ச்சியாக இருக்கலாம். அதேபோல், இந்த கரு உறுப்புகளே பெண்களுக்குக் கவசம்போலவும் இருந்து பாதுகாக்கிறது என்ற செய்தியையும் அவர்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்தப் புத்தகத்தை, திருமணம் ஆன பெண்களுக்கான உடல் நலக் கையேடாக உருவாக்கி இருக்கிறோம். ஒவ்வொரு பெண்ணும், இந்தப் புத்தகத்தில் எளிமையாகவும், விரிவாகவும் சொல்லப்பட்டுள்ள அனைத்து விஷயங்களையும் உள்வாக்கிக்கொண்டால், மிகச் சிறப்பாக வாழ்க்கையை நடத்தலாம் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

வாழ்க வளமுடன்.

அன்புடன்,

டாக்டர். டி. காமராஜ்,

டாக்டர். கே.எஸ். ஜெயராணி காமராஜ்

ஆகாஷ் குழந்தையின்மைக்கான நவீன சிகிச்சை மையம்

எண்.10, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை,

வடபழனி, சென்னை - 600 026.


Knox e_Library


Click Here
Join Now

1. தாம்பத்ய இன்பம்

அழகான இந்த உலகில் மனித குலம் தழைக்க வேண்டும் என்ற முக்கிய நோக்கத்துக்காக உருவானதுதான் தாம்பத்யம். புனிதமான இந்த நிகழ்வை ஒருவருக்கொருவர் கொடுத்து பெற்று சந்தோஷம் அடையும் வகையில் வடிவமைத்ததுதான் இயற்கையின் அற்புதம்.

நாகரிகம் அடைந்த மனிதன் மேலும் அதைச் செதுக்கினான். முறைப்படுத்தினான். தாம்பத்யத்துக்கு என்று சில வரைமுறைகளை வகுத்து இல்லற தர்மம் என்ற பெயரில் நடைமுறைப்படுத்தினான். திருமணம் என்ற பந்தத்தை உருவாக்கினான்.

மற்ற உறவுகள் நமக்கு திருப்தியைத் தரலாம். ஆனால், மனத்துக்கு நிறைவைத் தரக்கூடியது மண வாழ்க்கை மட்டுமே. அதனால்தான், வெற்றிகரமான மண வாழ்க்கை சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்படுவதாக முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்தார்கள். அந்த சொர்க்கமயமான மண வாழ்க்கைக்காகச் சில கட்டுப்பாடுகளையும் விதித்து, கூடவே இன்பத்தை முழுமையாக அறிந்து அதை நிறைவாக அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதற்காக, அதை சாத்திரங்களாகவும், சூத்திரங்களாகவும், சிற்பங்களாகவும் வடித்து வைத்தார்கள்.

இப்படிப் புனிதமாக மதிக்கப்பட்ட இல்லற இன்பம் என்ற காதல் கலை, காலப்போக்கில் ஆண்களுக்கு மட்டுமே உரித்தானது என்பதுபோல் மாறிப்போனது. காமம் என்பது ஆணின் வேட்கையைத் தணிப்பதற்காக மட்டுமே என்ற போக்கு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது. இதனால், மனைவியையும், இல்லறச் சுகத்தையும் பிள்ளை பெற்றெடுக்கும் ஒரு விஷயமாகவும், கேளிக்கையாகவுமே மனிதர்கள் கருதினர்.

பெண்ணுக்குக் காமம் மறுக்கப்பட்டது. கற்பு என்ற ஒன்று கட்டாயமாக்கப்பட்டது. அவர்களின் வாழ்க்கையில் இது மீறக் கூடாத, மீற முடியாத ஒழுக்கமாக வரையறை செய்யப்பட்டது. ஆண்கள் கையாளும் ஒரு மென்மையான இயந்திரமாக தங்களின் காலத்தைக் கழிக்கும் நிலைமைக்குப் பெண்கள் ஆளானார்கள்.

வீட்டுக்குள்ளே பெண்ணைப் பூட்டிவைத்து அந்தரங்க விளையாட்டுப் பொம்மைகளாக அவர்களை நடத்தி வந்த அவலநிலையை எதிர்த்துக் குரல் கொடுக்க யாரும் தயாராக இல்லை. இதனால்தான், ஆண்மையே இல்லாத கணவனைத் திருமணம் செய்துகொண்டாலும்

அவனோடுதான் வாழ்க்கை என்ற நிலை நீடித்தது. குழந்தை இல்லாத நிலைமை ஏற்பட்டபோது, கணவனுக்கு வேறு திருமண பந்தத்தை உருவாக்கிக் கொடுத்துவிட்டு, தன்னுடைய இன்ப உணர்வுகளை மனத்தோடு அடக்கி முடங்கிக்கொள்ளும் துரதிஷ்ட நிலை உண்டானது.

கணவன் இறந்துபோனால் வேறு துணையைத் தேடிக்கொள்வது மறுக்கப்பட்டு, அவனது சடலத்துடனே தானும் உடன்கட்டை ஏறி கருகிப் பிணமாகி, பெண் குலம் அழியவேண்டி இருந்தது. அப்படி இல்லாவிட்டாலும் விதவையாக வீட்டுக்குள் முடங்கவேண்டி இருந்தது.

காலம் செல்லச் செல்ல இந்த நிலை படிப்படியாக மாறியது. மேல்நாட்டு நாகரிகத்தின் தாக்கம் மெல்ல மெல்ல இந்தியாவில் பரவ ஆரம்பித்த பிறகு, ஆணுக்கு இணையாகப் பெண்ணும் பெரிய சக்தியாக உருவெடுத்தாள். தனது சுதந்தரத்தைத் தானே உருவாக்கிக்கொள்ள முனைந்துவிட்டாள்.

இந்த முன்னேற்றத்தின் காரணமாக, திருமணம் என்பது மனங்கள் ஒத்துப்போன இருபாலாருக்கும் இடையே ஏற்படும் ஒப்பந்தமாக ஆகிவிட்டது. இதுவரை, தாங்களே உசத்தி என்று மார்தட்டி நின்ற ஆண்கள், இப்போது பெண்களை விரக்தியோடு வெறித்துப்பார்க்கும் நிலைக்கு வந்து நிற்கிறார்கள்.

உடலுறவில் ஆண் ஒரே ஒருமுறைதான் உச்சகட்டம் அடைகிறான்; பெண்ணுக்குப் பலமுறை உச்சகட்டம் ஏற்படுகிறது என்பது அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபித்த பிறகோ, ஆண்கள் பயத்துக்கே ஆளாகிவிட்டிருக்கிறார்கள்.

மனைவியைத் திருப்திபடுத்துவது எப்படி என்பதை அறிந்துகொள்ளும் கட்டாயத்துக்கு வந்த அவர்கள், அதைப் பற்றி அதிகமாக ஆராய ஆரம்பித்து, பாலியல் தொடர்பான சாத்தியம் இல்லாத விஷயங்களைக் கேள்விப்பட்டு, தான் அப்படியெல்லாம் இல்லையே, இதனால் தான் சரியான ஆண் மகன் இல்லையோ என்ற எண்ணத்துக்கு வந்துவிடுகிறார்கள்.

இம்மாதிரியானவர்கள், மனைவியைத் திருப்திப்படுத்தும் மருந்துகள், வழிகள் போன்ற விளம்பரங்களால் உந்தப்பட்டு அவற்றைப் பயன்படுத்திப் பார்க்க அலையாக அலைவதைப் பார்க்கலாம். இதனால் எல்லாம் பெண்களைத் திருப்திப்படுத்த இயலாது என்ற

நிதர்னம் தெரியவரும்போது அவர்கள் சோர்ந்துபோகிறார்கள்.

பெண்களும் கூட, இந்தச் சாத்தியம் இல்லாத விஷயங் களை நம்பி, இல்லாத ஒன்றை நாடிச் செல்பவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். இதனால்தான், தனக்கு உரிமையான துணையை எளிதாக உதறிவிட்டு இன்பம் ஒன்றே குறிக்கோளாக வேறு ஒருவரை நாடும் நிலைக்குச் சென்றுவிடுகிறார்கள். கடைசியில், அவசரத்திலும், மோசமான அனுபவத்திலும் சிக்கிக்கொண்டு பல்வேறு துன்பங்களுக்கு ஆளாகி வேதனைப்படுகின்றனர்.

இதன் வெளிப்பாடுதான், நாள்தோறும் பத்திரிகைகளில் நாம் படிக்க நேர்கிற கள்ளக்காதல் சமாசாரங்களும், கற்பழிப்பு விஷயங்களும், குடும்பச் சண்டைகளும், விவாக ரத்துகளும்!

இப்படியெல்லாம் நேராமல் தடுக்க என்ன செய்யவேண்டும்? நிறைவான தாம்பத்ய இன்பத்தை ஆண்-பெண் இருவரும் இணைந்து அனுபவிப்பது எப்படி என்பதை முதலில் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உடலுறவு மட்டுமே இன்பம் தருமா? அதை விட வேறு வழி இருக்கிறதா? முழுமையான உடலுறவு இன்பத்தை ஆண் மட்டும்தான் பெற முடியுமா? தன்னால் இன்பம் பெற முடியாதா? என்பது போன்ற விஷயங்களில் பெண் தெளிவு பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும். கூடவே, உடலுறவைச் சார்ந்து தீர்மானிக்கப்படும் அவளது எதிர்காலம், உடல் நலம் சார்ந்த பிரச்னைகள், பாதிப்புகள், அவற்றில் இருந்து மீளும் வழிகள் ஆகியவற்றையும் பெண்கள் தெளிவாகத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இவை அனைத்தையும் புரியவைப்பதுடன் மட்டும் இல்லாமல், அதை நடைமுறைப்படுத்துவது எப்படி என்பதையும் சொல்லித் தருவதற்காகவுமே இந்தப் புத்தகத்தில் நாங்கள் எங்களது துறை அறிவை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி, தெளிவை உண்டாக்க முனைந்திருக்கிறோம்.

அறிய வேண்டிய விஷயங்களை அறிந்து செய்ய முழுமையாகப் படியுங்கள். முழுமை எட்டும் தொலைவில்தான் இருக்கிறது என்பதை நீங்களே உணர்வீர்கள்.

2. 90 டிகிரி கவர்ச்சி

இந்த உலகம் அழகாகத் தெரிவதற்குக் காரணம் என்னவாக இருக்க முடியும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? நிச்சயமாகக் கவர்ச்சிதான். கவர்ச்சி என்ற சக்கர தான் இத்தனை காலமாக இந்த உலகத்தை இயக்கி அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்கி வந்திருக்கிறது.

ஆண்களின் கவர்ச்சி ஆளுமையிலும், பெண்களின் கவர்ச்சி அவளது உடலிலும் இருக்கிறது என்பார்கள். இதனால்தான், பெண்கள் பருவத்துக்கு வந்ததுமே தன்னை அழகுபடுத்திக்கொள்ளவும், உடலைக் கவர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ளவும் முன்னுரிமை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். மணிக்கணக்கில் கண்ணாடி முன் நின்று தங்களை மெருகேற்றிக்கொள்கிறார்கள்.

திருமணம் ஆன புதிதில் ஒரு பெண் தன் உடல் கவர்ச்சியைக் கடைசிவரை தக்கவைத்துக்கொள்ள நினைப்பாள். இதனால்தான், கர்ப்பம் தரிப்பதையும், குழந்தை பெறுவதையும்கூட அவள் விரும்புவதில்லை அல்லது தள்ளிப்போட நினைக்கிறாள். தனது கணவனுக்காகவே தான் என்றும் இளமையுடன் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறாள். அதற்காகவே, தன்னை கவர்ச்சிப் பெட்டகமாக ஆக்கிக்கொள்கிறாள்.

இப்படிப்பட்ட பெண்ணை மனைவியாகக் கொண்ட ஆணும், எப்போதும் தன்னை இளமை உள்ளவனாக நினைத்துக்கொள்கிறான். அதற்காக முயற்சிக்கிறான். அவனது உழைப்பு, முன்னேற்றம் எல்லாம் வெகுவேக மாக இருக்கின்றன. மனைவியைக் கட்டித் தழுவிக்கொள்வதற்காகவே அலுவல்களையெல்லாம் விட்டுவிட்டு வீட்டுக்கு ஓடோடி வருகிறான்.

ஆனால், இதெல்லாமே ஆசை அறுபது நாள், மோகம் முப்பது நாள் என்பதைப்போல் ஆகிவிடுகின்றன. அலங்கரிப்பு, ஆசையோடு பேசுதல், ஆலிங்கனம் செய்தல் எல்லாவற்றையும் அவர்கள் இருவருமே தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பது கிடையாது. காரணம் என்ன? நம் கணவர் நம்மை விட்டு எங்கே போய்விடப்போகிறார் என்ற எண்ணமும், நம் மனைவி நமக்கு மட்டும்தானே என்ற எண்ணமும்தான் அதற்குக் காரணம். இதுபோன்ற எண்ணம் எப்போது வருகிறதோ, அப்போதே கவர்ச்சிதன் இடத்தைக் காலி செய்கிறது என்று அர்த்தம்.

ஆரம்பத்தில், கவர்ச்சியில் மயங்கி நாளுக்கு நான்கைந்து முறை இல்லற சுகம் காண்பவர்கள், படிப்படியாக அதைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கு அசட்டைதான் முதல் காரணம்.

ஆண்களின் மனம் எப்போதும் அழகை ஆராதிக்கக் கூடியது. கவர்ச்சியை நாடி, சாய்ந்துபோகும் தன்மை படைத்தது. இது புரியாமல் திருமணத்துக்குப் பிறகு பெண், தன்னை அழகுபடுத்துவதில் அக்கறை காட்டாமல், அழுக்குத் துணியுடனோ, உடல் சுத்தத்தில் அக்கறை காட்டாதவளாகவோ மாறிப்போனால், கணவன் படிப்படியாக எரிச்சல் அடைகிறான். இது அவனது எல்லாவிதச் செயல்களிலும், நடவடிக்கைகளிலும், ஆளுமைத் தோற்றத்திலும் எதிரொலிக்கிறது.

அவனது கண்கள், இதயம், கவனம் எல்லாம் வேறெதன்

மீதாவது திரும்ப ஆரம்பிக்கின்றன. அது புத்தகமாக இருக்கலாம்; டி.வி.யாக இருக்கலாம் அல்லது மனத்துக்குப் பிடித்த, கவர்ச்சிகரமான பெண்ணாகவும் இருக்கலாம்.

நூற்றுக்கு ஐம்பது சதவீதத்துக்கும் அதிகமான பெண்கள், திருமணத்துக்குப் பிறகு தங்களது உடல் கவர்ச்சியில் அக்கறை காட்டுவதில்லை என்று ஆராய்ச்சிகள் சொல்கின்றன. இதற்குக் காரணம், திருமணத்துக்குப் பிறகு தனக்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை என்று சொல்வதைவிட, மனரீதியாக அவள் அதற்குத் தயாராக இல்லை என்பதே உண்மை.

பொதுவாக, பெண்ணிடம் ஒரு குணம் உண்டு. ஒரு பொருள் கிடைக்கும்வரை அதற்காக எந்த அளவுக்குப் போராடமுடியுமோ அதுவரை போராடுவாள். பட்டுப்புடவை கேட்டு அடம் பிடிக்கும் பெண்களாகட்டும்; நெக்லஸ் கேட்டு சண்டைபோடும் பெண்களாகட்டும் ஆசைப்பட்ட பொருள் கைக்குக் கிடைக்கும் வரை ஓயாமல் மெனக்கெடுவாள். கிடைத்த பிறகு அதை அடிக்கடி அணிந்து பார்த்து, அனுபவித்து மகிழ்வதில்லை. பீரோவில் பத்திரமாக வைத்துப் பூட்டிவிடுவாள். வெளியே ஏதாவது முக்கிய அலுவல்களுக்குப் போகும்போது மட்டுமே அவற்றை எடுத்துப் பயன்படுத்துவாள்.

இப்படித்தான், தங்களது அழகையும் பல பெண்கள் நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். கணவன் என்று ஒருவன் வரும்வரை அவனை அடைவதற்காகத் தன்னை

அலங்கரித்துக்கொண்ட பெண், கணவன் கிடைத்ததும், இனி தன்னை அழகுப்படுத்தி என்னவாகப்போகிறது என்று நினைத்துக்கொள்கிறாள். இதனால்தான், மணமான பல பெண்கள், அழகு சுந்தரியாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, அழுக்கு அவலட்சணங்களாக இருக்கிறார்கள்.

ஒரு பெண் அழகாக, கவர்ச்சியாக இருக்கும்போது பல விஷயங்களை அவள் தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறாள் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. மிக முக்கியமாக, கணவனைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பாள். வெளியில் செல்லும்போது மிடுக்கான தோற்றத்தை உண்டாக்குவாள். இவளை மனைவியாக அடைந்ததற்காகப் பெரும் பாக்கியம் செய்ததாகக் கணவன் நினைப்பான். இதனால், உறவினர் மத்தியில் பெருமை இருக்கும். அவனுக்குத் தன்னம்பிக்கை உண்டாகும். மனைவியைச் சந்தோஷப்படுத்த அவளையே சுற்றிச் சுற்றி வந்து தன் உடல், பொருள், ஆவி அனைத்தையும் அர்ப்பணிக்க முன் வருவான். பெண்ணுக்கும் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். பிற பெண்கள், இவளை ஓர் உதாரணமாகப் பார்க்கும் நிலை உண்டாகும்.

பெண்ணுக்குக் குடும்பத்தில் அங்கீகாரமும், கணவனிடம் உடலுறவு இன்பமும் மிகுதியாகக் கிடைக்கும். உறவில் திருப்தியும், மேன்மையும் இருக்கும். குழந்தைகளும்கூட இவளைப் பெருமையோடும், பெருமிதத்தோடும் பார்ப்பார்கள். காரணம், ஒட்டுமொத்தமாக அழகை எல்லோரும் எப்போதும் ஆராதனை செய்து கொண்டிருப்பதுதான். ஆகவே, எப்போதும் பெண் தன்னைக் கவர்ச்சியாக வைத்துக்கொள்வதில் கண்டிப்பாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

கவர்ச்சி என்பது என்ன? மார்பகங்களா?

உலகிலேயே மிக அழகான படைப்பு எது என்று கேட்டால், யோசிக்காமல் சட்டென்று பெண்தான் என்று ஒரு நல்ல ஆண் பதில் சொல்வான். உலகில் பெண்ணைத் தவிர வெகு சுலபத்தில் ஆண்களைக் கவரக்கூடியது வேறு எதுவும் இல்லை. எனவேதான், அவன் பெண்ணைக் காதலித்து,

தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்து, பெண்ணுக்காகவே வாழ்கிறான்.

சரி! ஆண்களை முதல் பார்வையிலேயே கவருவது பெண்ணின் எந்த அம்சம் தெரியுமா? மார்பகங்கள். எந்த ஆணை வேண்டுமானாலும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அவன், ஒரு பெண்ணின் முகத்தைப் பார்த்துப் பேசுவதற்கு முன், முதல் பார்வையில் அவளுடைய

மார்பகங்களைத்தான் பார்ப்பான். இது, கண்கள் இயல்பாகச் செய்யும் வேலை.

உடனே பெண்கள் என்ன செய்வார்கள் தெரியுமா? ஒரு ஆண் தன்னுடைய மார்பகங்களைப் பார்த்தவுடனேயே அவற்றை மறைக்க துணியை (புடைவையாக இருந்தால் மாராப்பு, சுடிதாராக இருந்தால் துப்பட்டா) இழுத்துவிடுவதுதான். இதுவும் அனிச்சையாக நடப்பதுதான். இதனால்தானோ என்னவோ, பெரும்பாலான பெண்களுக்குக் கவலை தரக்கூடிய ஒரு முக்கியமான விஷயமாக இருப்பது, 'தனக்கு எடுப்பான மார்பகங்கள் இல்லையே என்ற கவலைதான்'.

எங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வரும் பல பெண்கள், எனக்கு அந்த நடிகையைப்போல் மார்பகங்கள் எடுப்பாக இருக்க வேண்டும் என்றோ அல்லது பெரிய மார்பகங்களின் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றோ கேட்கின்றனர். ஒரு பெண், ஆங்கில மாத இதழ் ஒன்றை எடுத்து வந்து காட்டி, இதில் உள்ள பெண்ணைப்போல் எனக்கு எடுப்பாக, 90 டிகிரி கோணத்தில் நிமிர்ந்து நிற்பது போன்ற மார்பகத்தை ஏற்படுத்த முடியுமா? என்று கேட்டாள்.

நான் பிளாஸ்டிக் சர்ஜன் அல்ல; குடும்ப நல ஆலோசகர். நான் அவளுக்குச் சரியான ஆலோசனையை வழங்காவிட்டால், திருப்தி ஏற்படாமல் வேறு இடங்களுக்குச் சென்று இதே கேள்வியைக் கேட்டு, நடக்காத ஒன்றுக்காக ஆயிரக்கணக்கில் பணத்தைச் செலவழிப்பாள்.

பல பெண்கள், பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி மூலம் சிலிக்கான் பொருள்களை மார்பகத்தில் பதியம் செய்துகொள்கிறார்கள். இவைநீண்டகாலம் தாக்குப் பிடிக்காது. ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் குறைந்துவிட்ட பிறகு, இந்த சிலிக்கான் பொருத்துதல்கள் எல்லாம் பிரச்னையாகத்தான் முடியும். பலருக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வரக்கூடும்.

ஹார்மோன் மருந்துகள் கொடுத்து தனது மார்பகங்களைப் பெரிதாக்கிக்கொள்வது என்பது தேவையில்லாத ஒன்று.

நீண்ட நாள்களுக்கு நீடிக்காத ஒன்றும்கூட. தொண்ணூறு

டிகிரியில் மார்பகங்கள் எடுப்பாக நிற்பதற்கு மேக்அப் செய்துகொள்ளலாம். அதற்காக, பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட பிராக்கள் இருக்கின்றன. அவற்றை வாங்கி அணிந்துகொள்ளலாம்.

ஆனால், அறுவைச் சிகிச்சை முறையில் இது சாத்தியம் இல்லை. எதிர்காலத்தில் தொல்லைகளைத் தரும்.

மார்பகத்தை, குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டி வளர்க்கும் அமிர்தகலசம் என்பார்கள். ஆனால், இதுதான் பாலினக் கவர்ச்சியில் முதலிடம் வகிக்கிறது. எடுப்பான மார்பகங்கள் இருந்தால்தான் ஆண்கள் தங்களைத் திரும்பிப் பார்ப்பார்கள் என்று பெண்களில் பலர் நினைக்கிறார்கள். உடல் கவர்ச்சியின் முக்கிய அம்சமாக மார்பகத்தையே பலர் கருதுகிறார்கள்.

மார்பகங்கள் பெரியதாக இருப்பதும், சிறிதாக இருப்பதும் அங்கு சேமித்து வைக்கப்படுகிற கொழுப்பின் அளவைப் பொறுத்தது. அதிலும், எந்தப் பெண்ணுக்கும் இரண்டு மார்பகங்களும் அச்செடுத்து வார்த்தாற்போல் ஒரே அளவில் இருக்காது. ஒன்று சிறியதாகவும், இன்னொன்று அதைவிடச் சற்று பெரியதாகவுமே இருக்கும். இதற்குக் காரணம், ஒரு மார்பகம் தனது வளர்ச்சியை நிறைவுசெய்யும் கட்டத்தில், இன்னொரு மார்பகம் வளர ஆரம்பிப்பதுதான்.

மார்பகங்கள் வளர்ச்சிஅடைந்தால் சரிந்துவிடுவது இயல்பு. இதற்காகக் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கக் கூடாது. இளம் பெண்களுக்கு, மார்பகக் காம்புகள் நீட்டிக்கொண்டிருக்கும். சிலருக்கு உள் அடங்கியிருக்கும். இதை வைத்து, தங்கள் மார்பகங்களுக்கு ஏதேனும் பிரச்னை வந்துவிட்டதோ என்று அச்சப்படுபவர்களும் இருக்கின்றனர். பொதுவாக, காம்புகளை மார்பகத் திசுக்கள் உள் இழுத்து வைத்திருப்பதாலேயே அவை உள்ளடங்கிக் காணப்படுகின்றன. அவற்றை விரல்களால் வெளியே இழுத்துவிடலாம். உடலுறவுத் தூண்டலின்போதும், குழந்தைக்குப் பாலூட்டும்போதும், காம்புகள் தாமாகவே வெளியேவந்துவிடும்.

மாடல் அழகிகள், புகைப்படம் எடுக்கும் சமயத்தில், மார்பகக் காம்புகளில் ஐஸ் கட்டிகளை வைத்துவிடுவார்கள். இதனால், காம்புகள் சுருங்கி விறைத்துக்கொண்டு நீட்டியவாறு தெரியும். அதேபோல், நிற்கும்போது ஒரு கையைப் பின்பக்கமாக இழுத்தபடி நிற்பார்கள். இதனால், அவர்களது மார்பகங்கள் எடுப்பாகத் தோன்றும். மற்றபடி, அவர்களுக்கு மட்டும் இயற்கை புதிய தோற்றத்தைக் கொடுத்துவிடவில்லை.

குடும்ப வாழ்க்கையில் இருக்கும் பெண்களும் இதுபோன்ற டெக்னிக்குகளை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதில் தவறு இல்லை. அப்போதுதான், தனது கணவனை ஈர்க்க முடியும். தாம்பத்யத்திலும்

இன்பம் பெற முடியும்.

பெண்ணின் உடலில், கொழுப்புச் சத்தெல்லாம் அவளது பின்பகுதியிலும் (புட்டம்), மார்பகங்களிலும் சேர்த்து வைக்கப்படுகின்றன என்பதால், சரியான ஊட்டச்சத்துணவைச் சாப்பிட்டாலே போதும், எடுப்பான மார்பகங்கள் வந்துவிடும். ஹார்மோன் மருந்துகளால் மார்பகங்களைப் பெரிதாக்கிக்கொள்ளும்போது அடிக்கடி வலி போன்ற பிரச்னைகள் வந்துவிடுவதோடு, அளவுக்கு மீறி மார்பகங்கள் வளர்ந்து/ பெரிதாகிவிடவும் வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. சிலருக்கு, ஒவ்வொரு மார்பகமும் ஐந்து கிலோ எடைக்குமேல் வளருவதும் உண்டு. எடுப்பான மார்பகங்கள் பார்க்கத்தான் உணர்ச்சியைத் தூண்டுமே தவிர, பயன்பாட்டுக்குப் பொருந்தி வராது என்ற உண்மையை, எங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வந்த 90 டிகிரிக்கு ‘ஆசைப்பட்ட’ பெண்ணுக்குப் புரியவைத்து அனுப்பிவைத்தோம்.

சில பெண்கள், தங்கள் மார்பகங்கள் பெரியதாக இருக்கின்றன. அளவைக் குறைத்து கச்சிதமாக மாற்ற வேண்டும் என்று வருவார்கள். இப்படிப்பட்ட பெண்களின் முகத்தைப் பார்த்தால் பரிதாபமாக இருக்கும். கவலை தோய்ந்த முகத்துடன் இருப்பார்கள். இதற்கும் சிகிச்சை முறைகள் இருக்கின்றன. உடல்வாகுக்குத் தகுந்தபடி இருந்தால் அதைப்பற்றி கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஆனால், முதுகு வலி தரக்கூடிய அளவில் மார்பகங்கள் பருத்துக் காணப்பட்டால் சிகிச்சை அவசியம்.

மணமான பெண்கள் சிலர், குழந்தை பெற்று பால் கொடுத்தால் மார்பக அழகு சிதைந்துவிடும் என்று நினைத்துக்கொண்டு, குழந்தைக்குப் பாலூட்டத் தயங்குகிறார்கள். குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது எந்தவிதத்திலும் கவர்ச்சியைக் குலைக்காது. அது, கவர்ச்சியை அதிகப்படுத்தவே செய்யும். மேலும், பாலூட்டும் நிகழ்வானது இயற்கையான கருத்தடைச் சாதனமாகப் பெண்ணின் உடல் நலனையும் பாதுகாக்கிறது.

பொதுவாக, மார்பகம் எப்படியிருந்தாலும், உடலுறவு செய்கையை அது பாதிப்பதில்லை. தட்டையான மார்பகங்கள் உள்ள பெண்கள் அதிக தாம்பத்திய இன்பத்தை அள்ளித் தருவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. சிறிய அளவில் இருக்கும் மார்பகங்களே செக்ஸ் இன்பத்தைத் தூண்ட ஏற்றவை என்பதும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட உண்மையாக இருக்கிறது. இன்னொரு உண்மை என்னவென்றால், உடலுறவு நேரத்தில் இயல்பாகவே மார்பகத்தில் ரத்த ஓட்டம்

அதிகரிப்பதால், அப்பகுதி முழுவதும் பெருத்துவிடுகிறது.

குறிப்பாக, மார்பகக் காம்புகளில் ரத்தம் பாய்ந்து அவை முன்னோக்கி விறைத்து நிற்க ஆரம்பித்துவிடும். தனது கணவனை, இந்தப் பகுதியை வருடவோ, சுவைக்கவோ செய்து இன்பத்தை அதிகரித்துக்கொள்ளலாம். ஒருவேளை காம்புகள் திடீரென உள்வாங்கிக்கொண்டால் மருத்துவரைப் பார்த்து ஆலோசனை பெறவேண்டும். ஏனெனில், மார்பகத்தை ஏதாவது நோய்கள் தாக்கியிருக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது.

சிறிய மார்பகங்களைச் சிறப்பித்துக் கூறுவதால், பெரிய மார்பகங்கள் எதற்கும் உபயோகம் இல்லாதவையோ என்று நினைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. அளவுகளில் எந்தவிதமான கவர்ச்சியும் கிடையாது. அதைக் கையாள வைக்கும் பக்குவத்தில்தான் கவர்ச்சியும், இன்பமும் இருக்கும்.

ஆண்கள் எப்போதுமே மார்பகங்களையே முதலில் பார்க்கிறவர்கள் என்பதால், அவர்கள் அவற்றை முரட்டுத்தனமாகக் கையாள்வதையே விரும்புவார்கள். ஆனால், மார்பகங்களை எப்படிக் கையாள்வது உங்களுக்குப் பிடிக்கும் என்பதை அவர்களுக்கு எடுத்துச்சொல்லுங்கள். அதையும் தாண்டி எவையெல்லாம் உங்களுக்கு இன்பத்தை அளிக்கின்றன என்பதையும் தயக்கப்படாமல் வெளிப்படுத்துங்கள்.

மொத்த உடலையும் கவர்ச்சியாக அமையப் பெற்றுள்ள நீங்கள், அவற்றில் ஒரு பகுதியை மட்டும் கவர்ச்சி என்று நம்பிக்கொண்டிருக்கும் ஆண்களின் அப்பாவித்தனத்தை எடுத்துக்காட்டி, கணவனைக் கைக்குள் போட்டுக்கொள்ளும் கலையைச் செயல்படுத்துங்கள்.

அடுத்து, அளவுகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், செயற்கை முறையில் கவர்ச்சியை மேம்படுத்தாமல், இயற்கையாகவே கவர்ச்சியை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

இதை வெளியில் கேட்டால் சரியான விளக்கம் கிடைக்காது. மருத்துவம் மட்டுமே ஒரு பெண்ணுக்கு உண்மையான கவர்ச்சி எது? அது எங்கிருந்து ஆரம்பிக்கிறது. அதைக் கடைசிவரை தக்கவைத்துக்கொள்வது எப்படி என்பது போன்ற விஷயங்களையெல்லாம் சொல்லித் தருகிறது.

நாம் பழம் சாப்பிட வேண்டுமானால் கூட, இயற்கை அதை பூவில் இருந்து உருவாக்கி படிப்படியாக பிஞ்சாக, காயாக, செங்காயாக பிறகு பழமாக உருவாக்கி உதிர்க்கிறது. எப்போதோ பிறக்கப்போகும் குழந்தை பால் அருந்த வேண்டும் என்பதற்காகக் கரு வளர்ச்சியின்போதே மார்பகத்தை வடிவமைத்து, குழந்தையாகப் பிறந்து வளரும் காலத்தில் பருவ வயதில் அதை வளர்த்து, கருவுற்ற காலத்தில் அதைத் தயார்படுத்தி, குழந்தைப்பேற்றுக்குப் பிறகு அதில் பால் சுரக்கச் செய்வது இயற்கைதான்.

அதுபோல், உடலுறவு இன்பத்தைப் பெறுவதற்கு முன்பாகவே, இயற்கையானது இனப்பெருக்க உறுப்புகளை, பாலினப் பண்புகளை வளர்த்து அதற்குள்ளே உணர்வு நரம்புகளை அமைத்து அடிப்படையை உருவாக்கி வைத்திருக்கிறது. எனவே, எந்த ஒன்றும் நாம் நினைப்பதற்கு முன்பாகவே, நமக்காகத் தயாராகி வந்திருக்கின்றன என்பதை அழுத்தம் திருத்தமாக உணர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

ஆண்களைப்போல் நீங்களும், மார்பகங்களைக் கவர்ச்சிக்கான ஒரு பொருள் என்று நினைத்துவிடாதீர்கள். அது உங்கள் உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கும் கவசம் என்பதையும், இதை நம்பித்தான் இந்த உலகில் மனித இனம் இருக்கிறது என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

3. உனக்குள்ளே நீ!

ஒரு மரம் எப்படி விதைக்குள்ளே ஒளிந்துகொண்டிருக்கிறதோ அப்படித்தான் ஆண்களும், பெண்களும் ஏதோ ஒன்றுக்குள் ஒளிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த ஒன்றில் இருக்கும் சிறப்புத்தன்மைகளால்தான் உருவாகி வெளியே தெரிகிறார்கள்.

ஆண் என்று எடுத்துக்கொண்டால் அதற்கு அடையாளமாக ஆண் உறுப்பு, விதைப்பைகள் உருவாகின்றன. பிறப்புறுப்புப் பகுதியிலும், அக்குளிலும் முடிகள் முளைக்கின்றன. பிறகு, மீசை அரும்ப ஆரம்பிக்கிறது. முதுகு, பலகையைப்போல் அகலமாக மாறுகிறது. இந்த மாற்றங்களுக்கு ஏதோ ஒரு காரணம் இருக்க வேண்டும் அல்லவா?

ஆம்! இந்த மாற்றங்களுக்கு முதன்மையானதும், ஆதாரமானதுமான காரணம் அவர்களது குரோமோசோம்கள் என்கிறது மருத்துவம். அதுபோல், மூன்று விஷயங்கள் ஒரு பெண்ணை ஆணிடம் இருந்து வேறுபடுத்திக் காட்டுகின்றன. முதலாவது, அவளுக்குள்ள இரண்டு எக்ஸ் குரோமோசோம்கள். இவைதான் அவளைப் பெண்ணாகப் படைக்கின்றன. அடுத்தது, அவளது இனப்பெருக்க உறுப்புகள். மூன்றாவது, உறுப்புகள் சார்ந்த பாலினப் பண்புகள்.

இவற்றையும் தாண்டி சில பெண்களுக்கு ஆண் தன்மை இருப்பதுண்டு. பெண் என்று அடையாளம் தெரிந்துகொள்ள முடியாதபடி உடலிலும், தோற்றத்திலும், நடத்தையிலும்கூட அவளிடம் மாற்றங்கள் இருக்கும். இதற்கும்கூட குரோமோசோம்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களே காரணம்.

எல்லா மனிதர்களுக்கும் 46 குரோமோசோம்கள் இருக்கின்றன. இவைதான் உயரம், எடை, நிறம், மனநிலை, அறிவு வளர்ச்சி போன்ற அனைத்தையும் தீர்மானிக்கின்றன.

இந்த நாற்பத்தாறில், இரண்டு குரோமோசோம்கள் பாலினக் கீற்றுகள் எனப்படுகின்றன. இவற்றை எக்ஸ், ஒய் என்கிறார்கள். இரண்டு எக்ஸ் குரோமோசோம்கள் சேர்ந்தால் அவள் பெண்ணாகப் பிறக்கிறாள். ஒரு எக்ஸ் மற்றும் ஒரு ஒய் குரோமோசோம் சேர்ந்தால் ஆணாகப் பிறக்கிறான்.

இந்த குரோமோசோம்களில் குறைபாடுகள் இருக்கும்போது அவளது

பாலினப் பண்புகளிலும், தோற்றத்திலும், ஆளுமையிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதைப்போல், குழந்தை பெறும் நிலையிலும் மாற்றங்கள் உண்டாகின்றன.

பிரம்மா தலையில் எழுதுவதாக ஆன்மிகம் சொல்கிறதே, அது உண்மை அல்ல. குரோமோசோம்களில்தான் உங்கள் தலையெழுத்து, அதாவது உறுப்புகளின் அளவுகள், உணர்வுத் தன்மைகள், நடத்தை சார்ந்த பண்புகள், உயரம், ஆளுமை போன்ற அனைத்தும் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன என்கிறது அறிவியல். இதுதான் உண்மையும்கூட!

இனப்பெருக்க உறுப்புகளே உடல் நலத்தின் கவசம்

இனப்பெருக்க உறுப்புகள் என்பவை வெறும் கழிவுக்காகவும், தாம்பத்யத்துக்காகவும் மட்டுமே உள்ள உறுப்புகள் என்று பலர் தவறாக நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், பெண்ணின் முழு உடல் நலனும் இவற்றைச் சுற்றியே அமைந்துள்ளன என்ற விவரம் பலருக்குத் தெரிவதில்லை.

பெண்ணைப் பெண்ணாக்குவது அவளது இனப்பெருக்க உறுப்புகளே. அவளது பெண்மைக்குப் பாதுகாப்பு தருவதும், நோய் வராமல் தடுப்பதும், எதிர்காலச் சந்ததிக்கு வித்திடுவதும் பெண்ணின் பிறப்புறுப்புதான். ஆச்சரியம் என்னவென்றால் ஒரு பெண்ணேகூட திருமணமாகி, இயல்பாகக் குழந்தைப் பெற்றால்கூட இதைப்பற்றியெல்லாம் அறிந்திருப்பது கிடையாது. பிரச்னை என்று வந்து மருத்துவரிடம் போகும்போதும் அல்லது இதைப்போன்ற மருத்துவத் தகவல்கள் அடங்கிய புத்தகங்களைப் படிக்கும்போதும்தான் தெரிந்துகொள்கிறாள்.

ஆணைப்போல் அல்லாமல் பெண்ணின் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் அனைத்தும் உடலின் உட்புறத்திலேயே அடங்கியிருக்கின்றன. இதனால்தான், பல உண்மைகள் பெண்ணின் கண்ணுக்கும், மனத்துக்கும் தெரியாமல் மறைந்த நிலையில் இருக்கின்றன.

பருவ வயதுப் பெண்ணிடம் அவளது பிறப்புறுப்பைப் பற்றிய விவரங்கள் ஏதேனும் தெரியுமா என்று கேட்டுப்பாருங்கள். நிச்சயமாக, தெரியாது என்பதுதான் அவளது பதிலாக இருக்கும். அவளுக்குத் தெரிந்த இரண்டே விஷயங்கள், வெளிப்புறத்தில் தெரியும் பிறப்புறுப்பு, அடுத்தது குழந்தை உருவாகும் கருப்பை. இதைத் தாண்டி அவளுக்கும் தெரியாது, அதை அவளுக்கு

எடுத்துச்சொல்பவர்களும் இல்லை. பருவப் பெண்ணுக்கு இதைப்பற்றி விளக்குவதை மற்றவர்கள் கூச்சமாகவும், சங்கடமாகவுமே நினைப்பார்கள்.

கண்களுக்குத் தெரியும் இனப்பெருக்க உறுப்பைத்தான் பெண்ணுறுப்பு என்கிறோம். அதற்குள் இருக்கும் பகுதிகளையும், செயல்பாடுகளையும் பற்றி இனி பார்ப்போம்.

நிதம்பமேடு

இடுப்புக்குக் கீழே, பிறப்புறுப்பின் மேல் பகுதியில் முடிகளுடன் காணப்படும் பகுதிக்கு நிதம்ப மேடு என்று பெயர். இதைப் பிறப்புறுப்புப் பகுதி எலும்புகள் உருவாக்குகின்றன. பெண்ணின் உடல்வாகுக்குத் தகுந்தபடி இந்த எலும்பு மேடு இருக்கும். இந்த எலும்புகளை ஆங்கிலத்தில் 'பியூபிக் போன்' என்று சொல்வார்கள். உடலுறவு நேரத்தில் கணவனால் ஏற்படும் அழுத்தத்தைத் தாங்கும்விதத்திலும், பிரசவக் காலத்தில் குழந்தையை வெளியேற்றும் அளவுக்குத் தளர்ந்துகொடுக்கும் விதத்திலும் இந்த எலும்புகள் அமைந்திருக்கும்.

இந்தப் பகுதியில் நிறைய நரம்பு நுனிகள் இருப்பதால்தான், கிளைட்டோரிஸ் பகுதிக்கு இன்பம் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. நிதம்ப மேட்டுக்குக் கீழே, இரண்டு விரல் அகலத் தூரத்தில்தான் இன்பப் பகுதி இருக்கிறதே தவிர, பல ஆண்கள் நினைத்துக்கொண்டு இருப்பதைப்போல், புணர்புழையில் நிறைய இன்பம் இருப்பது கிடையாது. புணர்புழையானது உடலுறுவுச் செய்கையின்போது நிதம்ப மேட்டுப் பகுதியை நோக்கி அழுத்தப்படும்போது, கிளைட்டோரிஸ் பகுதியில் ஏற்படும் உராய்வுகளே பெண்ணுக்கு உடலுறவு இன்பத்தைத் தருகின்றன.

நிதம்ப மேட்டுப் பகுதியில் முடிகள் வளர்ந்து காணப்படும். ஆணுக்கு எந்தத் தசையில் முடிகள் சுருண்டு விழுந்திருக்குமோ அதற்கு எதிர்த்திசையில் இவை சுருண்டு விழுந்திருக்கும். எல்லாப் பெண்களுக்கும் முடிகள் ஒரே மாதிரியாக இருக்காது. சிலருக்கு சுருண்டு, சிலருக்கு கோரை முடியாக, சிலருக்கு மெலிந்ததாக, சிலருக்குத் தடித்ததாக முடிகள் இருக்கும். முடிகளை மழித்துவிடுவதுதான் சுத்தமானது என்பதில் உண்மையில்லை என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள். அந்தப் பகுதியைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டாலே போதும்.

கறுப்பு நிறப் பெண்கள், முடிகளை எடுத்துவிடுவதும், மாநிறப் நிறப் பெண்கள் முடிகளை மழிக்காமல் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்வதுமே கணவருக்குக் கவர்ச்சியாக இருக்கும் என்கின்றனர் பாலியல் நல ஆலோசகர்கள்.

நிதம்பமேட்டின் அடிப்பக்கத்தில் வியர்வை நாளங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. இவை இந்தப் பகுதியை உயிரோட்டம் உள்ள ஒன்றாக வைத்துக்கொள்கின்றன.

உதடுகள்

நிதம்பமேட்டுக்குக் கீழே இரண்டு பக்கங்களிலும் காணப்படும் இரண்டு பிளவுப் பகுதிகள்தான் 'உதடுகள்' எனப்படுகின்றன. வெளிப்பக்கமாக இருப்பதால் இவற்றுக்கு 'வெளி உதடுகள்' என்று பெயர். நிற்கும்போது உறுப்பை மூடிக்கொள்ளும் இவை, பெண் உறுப்பின் நுழைவுவாயிலாகும். உள்ளே நுழைபவற்றைத் தடுக்கவோ, அனுமதிக்கவோ செய்வதோடு, உள்ளிருந்து வெளியே கசிவதைத் தடுக்கவும், அனுப்பவும் செய்கிறது. இந்த வெளி உதடுகளுக்கு உட்புறமாகக் கோடு போன்ற மென்மையான பகுதி இருக்கும். கொழுப்புத் தசையால் ஆன இவற்றுக்கு 'யோனிச் சிறு உதடுகள்' என்று பெயர்.

ஆசனவாய்க்கு மேற்புறத்திலும், சிறுநீர்ப்புழைக்குக் கீழும் உதடுகளுக்கு இடையே அமைந்திருப்பது யோனி. இங்கிருந்துதான் கருப்பைக்கு வழி செல்கிறது.

கிளைட்டோரிஸ்

நிதம்பமேட்டின் கீழ் உதடுகள் இணையும் இடத்தில் முடிச்சு போன்ற உறுப்பு உள்ளது. இதற்கு 'கிளைட்டோரிஸ்' என்று பெயர். முற்றிலும் உணர்வு நரம்புகளால் ஆன உறுப்பு. பலருக்கு இதைப் பற்றி எதுவும் தெரிவதில்லை. ஆண் உறுப்புபோன்று முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது இந்த கிளைட்டோரிஸ். சுய இன்பம் செய்துகொள்ளும்போதும், உடலுறவின்போதும் இந்த உறுப்பைத் தூண்டினால்போதும். உணர்வுகள் பீறிட்டு உச்சத்துக்கே சென்றுவிடும். பெண் உறுப்பிலேயே அதிக உணர்ச்சியைத் தருவதும், மென்மையானதுமான இந்த உறுப்பு, இன்பத்தைக் கொடுப்பதற்காகவே படைக்கப்பட்டது.

புணர்புழை

கிளைட்டோரிஸுக்குக் கீழே இருக்கும் துவாரத்துக்கு

சிறுநீர்த் துவாரம் என்று பெயர். இதற்கு அடுத்து இருப்பதுதான் புணர்புழை. ஆசனவாய்க்கு மேலும், சிறுநீர்ப்புழைக்குக் கீழேயும் அமைந்துள்ள இந்தத் துவாரத்துக்கு 'யோனித் துவாரம்' என்று பெயர். மூன்று முதல் நான்கு அங்குல ஆழம் வரையுள்ள இந்த உறுப்பு, கருப்பை வாய்வரை விரிந்துகொடுக்கும் தன்மை கொண்டது. இதனால்தான், இதைக் 'கருப்பையின் நுழைவுவாயில்' என்கிறார்கள்.

இவையெல்லாம், பெண் உறுப்பின் மேல்பகுதியில், பெண்ணுக்குத் தெரியாத வகையில் அமைந்துள்ளன. இவற்றைப் 'புற உறுப்புகள்' என்பார்கள்.

பெண் உறுப்பு ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் மாறும் தன்மைகொண்டது. சிறுமியாக இருக்கும்போது, அதன் மீது முடிகள் முளைத்திருக்காது. பருவ வயதில் கொழுப்புகள் திரண்டு பருத்து கனமாகக் காணப்படும்.

கீழ் உதடுகள் கறுத்துத் தோன்றும். மாதவிலக்கு நிற்கத் தொடங்கிய பிறகு, இந்தப் பெண் உறுப்பின் தசைகள் சிறுத்து சுருங்கத் தொடங்கும். சிறு உதடுகள், ஏறக்குறைய மறைந்துவிடும். பிறப்புறுப்பில் சுரக்கும் திரவக் கசிவுகள் நின்றுவிடும். இதனால், உடலுறவின்போது வலி அதிகமாகத் தெரியும்.

கன்னித்திரை

யோனியின் வாயிலை ஒரு மெல்லிய சவ்வு மூடிக்கொண்டிருக்கும். அதற்குக் 'கன்னித்திரை' என்று பெயர். கன்னித்திரையின் நடுவில் சிறிய அளவிலான ஓட்டைகள் காணப்படும். இவற்றின் வழியாகத்தான் மாதவிலக்கு உதிரம் கசிந்து வெளியே வரும். (சிறுநீர்த் துவாரத்தின் வழியாக வராது). மணமாகாத பெண்ணுக்கு இந்தச் சவ்வு கிழிந்திருக்காது என்பது பொதுவான உண்மை. இதை வைத்துத்தான் ஒரு பெண் கற்புள்ளவளா? இல்லையா என்பதை முன் காலத்தில் அடையாளம் கண்டார்கள்.

தற்போது, ஆணுக்கு இணையாக விளையாட்டிலும், சைக்கிள் ஓட்டுவது போன்றவற்றிலும் பெண்கள் ஈடுபடுவதால், உடலுறவு இல்லாமலேயே அந்தப் பகுதியில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு கன்னித்திரை கிழிந்துவிடுகிறது. இதனால், கன்னித்திரையைக் கற்பின் அடையாளமாகக் கூறுவது இயலாத ஒன்றாகிவிட்டது.




Click Here
Join Now

சில பெண்களுக்கு, கன்னித்திரை கடினமாக இருப்பதால் எளிதில் கிழியாது. அதில் சிறு ஓட்டைகளும் இருக்காது. இப்படிப்பட்ட பெண் பூப்படைந்திருக்கமாட்டாள். மருத்துவ அறுவைச் சிகிச்சையின் மூலம் இந்தத் திரையைக் கிழித்து மாதவிலக்கு உண்டாக்கச் செய்யலாம்.

கன்னித்திரையை அடுத்து சுமார் 7-8 செ.மீட்டர் நீளத்துக்கு குழாய் போன்ற அமைப்பு இருக்கும். இதை வஜைனா அல்லது புணர்புழை என்று சொல்வார்கள். இதன் கடைசிப்பகுதியில்தான் கருப்பை வாய், கருப்பை, கருக்குழாய்கள், அவற்றை அடுத்து சினைப்பைகள் போன்றவை இருக்கும்.

புணர்புழைச் சவ்வுகள் மிகவும் உறுதியானவை. இவை ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டிக்கிடப்பதுபோல் இருந்தாலும், உடலுறவின்போது பல மடங்கு அதிகமாக விரிந்துகொடுக்கும். பிரசவத்தின்போது ஒரு குழந்தையின் தலை வெளியே வரும் அளவுக்கு விரிந்துகொடுக்கிறது என்றால் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஆண் உறுப்பின் அளவுக்கு ஏற்ப விரிந்துகொடுத்து உடலுறவுச் செய்கையைத் திருப்தியாக வைத்துக்கொள்ள இந்தத் தசைகள் உதவுகின்றன.

புணர்புழையை அடுத்து உட்புறம் உள்ள பகுதிகள் ‘உட்புற இனப்பெருக்க உறுப்புகள்’. இதில் யோனிக் குழாய், பார்த்தொலின் சுரப்பிகள், கருப்பை, சினைப்பை, கருப்பைக் குழாய்கள் போன்றவை இருக்கின்றன.

பார்த்தொலின் சுரப்பிகள்

புணர்புழையின் இரு பக்கங்களிலும் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இரண்டு சுரப்பிகள் இருக்கின்றன. இவற்றுக்கு ‘பார்த்தொலின் சுரப்பிகள்’ என்று பெயர். இவற்றின் முக்கிய வேலையே, புணர்புழையை ஈரமாக வைத்துக்கொள்வதுதான். அடுத்து, புணர்புழைப் பகுதியில் கிருமிகள் சேராமல் பார்த்துக்கொள்வது. கிருமிகள் சேர்ந்தால் அவற்றைக் கொன்றுவிடுவது.

உடலுறவு கொள்ளும்போது, புணர்புழை வழவழப்பாக இருக்க ஒருவித திரவம் சுரக்கும். இந்தத் திரவத்தைச் சுரப்பது பார்த்தொலின் சுரப்பிகள்தான். இந்தத் திரவம் சுரக்காவிட்டால், புணர்புழை வறண்டு உடலுறவின்போது வலி ஏற்படும். இந்த வழவழப்பானது, பெண்கள் வயதுக்கு வந்த நாள் முதல் தொடர்ந்து இருக்கும். ஆனால், 45 வயதுக்குப் பிறகு மாதவிலக்கு முற்றுப் பெற்றுவிடுகிறது (மெனோபாஸ்) அல்லவா? அந்தச் சமயத்தில் சுரப்பு நின்றுவிடும்.

இதனால்தான், வயதான பெண்கள் உடலுறவு கொள்ளும்போது கடுமையான வலியும், ஆண் உறுப்பு உராய்வதால் கீறல்களும் உண்டாகின்றன. இதைத் தடுக்கத்தான் வழவழப்பான ஜெல்லிகளை உடலுறவுக்கு முன்பாகத் தடவிக்கொள்வார்கள். இதுதான் சரியான முறையும் கூட.

புணர்புழையில் சுரக்கும் திரவம், அந்தப் பகுதியைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்கிறது. உடலுறவு முடிந்த பிறகு சில பெண்கள் கிருமிக்கொல்லிகளைப் பயன்படுத்துவார்கள். விரல்களைப் புணர்புழைக்குள் விட்டு சுத்தம் செய்வார்கள். ரசாயனப் பூச்சுகளைத் தடவுவார்கள். இத்தகைய செயல்பாடுகள் அவசியம் இல்லாதவை. காரணம், இந்தத் திரவமும், அதில் உள்ள பாதுகாப்புப் பொருள்களும் புணர்புழையைச் சுத்தப்படுத்திவிடுகிறது. ஆனாலும்கூட, பிறப்புறுப்புப் பகுதியை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பல நேரங்களில், இந்தச் சுரப்பைக் கடந்து கரு உறுப்புகளுக்குள் கிருமிகள் சென்றுவிடும்போதும், அடிக்கடி உடலுறவுகொள்வதால் சுரப்பியைவிடக் கூடுதலாக வறட்சிஏற்பட்டு, கரு உறுப்புகளுக்குக் கிருமிகள் செல்லும்போதும் வெள்ளைப்படுதல் போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படும். குறிப்பாக, திருமணமான பெண்களுக்கு இந்தப் பிரச்னைகள் அதிகமாக வருகின்றன. இதை ‘ஹனிமூன் சிஸ்டைடிஸ்’ என்று சொல்வார்கள்.

உடலுறவு முடிந்த பிறகு கடினமான சோப்பைப் போட்டு அலசாமல், சுத்தமான தண்ணீரால் கழுவலாம். புணர்புழைக்குள் விரலை நுழைத்து சுரண்டிக்கொண்டிருக்காமல் கழுவினாலே போதும். விரலால் தேய்ப்பதால் உராய்வு ஏற்பட்டு புண்ணாகி, பிறகு அதுவே பிரச்னையாகிவிடும்.

கருப்பை வாய்

பார்த்தொலின் சுரப்பி வழவழப்பாக வைத்துக்கொள்ளும் புணர்புழையின் கடைசிப் பகுதியில்தான் கருப்பை வாய் இருக்கிறது. இதைக் ‘கருப்பைக் கழுத்து’ என்றும் சொல்வார்கள். ஆங்கிலத்தில் இதற்கு ‘செர்விக்ஸ்’ என்று பெயர்.

கருப்பைக்குள் இருக்கும் கரு வெளியே விழுந்துவிடாமல் தடுக்கும் மூடியைப்போல் செர்விக்ஸ் செயல்படுகிறது. இந்தப் பகுதியில் சளி போன்ற திரவம் சுரக்கும். புணர் புழை வழியாக வரும் கிருமிகள் எல்லாம் இந்த அடர்த்தியான திரவத்தில் சிக்கி அழிந்துவிடும்.

இதனால்தான், கருப்பை எந்தப் பாதிப்பும் இல்லாமல் இருக்கிறது.

இந்த சளித் திரவம், கிருமியைத் தடுப்பதுடன் மட்டும் இல்லாமல், புணர்புழை வழியாக வரும் விந்தணுக்களை யும் தன்னில் மிதக்க விட்டுவிடும். இதனால்தான், பல கோடி உயிர் அணுக்கள் கொட்டப்பட்டபோதும், சில நூறு உயிரணுக்கள் மட்டுமே கருப்பையை அடைய முடிகிறது. இதையும் தாண்டித்தான் உயிரணுக்கள் நீந்திச்சென்று கருப்பையை அடைகின்றன.

குழந்தை இல்லாத தம்பதியரைப் பரிசோதனை செய்யும்போது, அவர்களுக்கு எந்தப் பிரச்னையும் இல்லாமல் குழந்தைப்பேறு வாய்க்கவில்லை என்றால், இந்தப் கருப்பை வாய்ப் பகுதியில் சுரக்கும் சளி திரவத்தை எடுத்து சோதித்துப் பார்த்தால் பிரச்னைகள் இருப்பது தெரியவரும். சிலருக்கு இந்த சளித்திரவம் அமிலத்தைப்போல் இருப்பதும் உண்டு. இவற்றைச் சரி செய்தால் குழந்தைப்பேற்றை உண்டாக்கலாம்.

கருப்பை

கருப்பை வாயான செர்விக்ஸை அடுத்து இருப்பதுதான் கருப்பை. கருப்பை என்பது தசையால் ஆன உறுப்பு. மூன்று கிலோ எடையுள்ள குழந்தையை வெளியே அனுப்புவதால் அது வயிறு முழுக்க நிறைந்திருக்கும் பெரிய உறுப்பு என்று பல பெண்கள் நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இதன் மொத்த நீளம் சராசரியாக 7.6 சென்டிமீட்டர். அகலம் 5.6 சென்டி மீட்டர். ஆரம் 3.4 சென்டிமீட்டர். இவ்வளவு சிறிய உறுப்பில்தான் கரு பதியமாகி வளர்கிறது. கரு வளரும்போது கருப்பையும் வளர்ந்து வரும். குழந்தை பிறந்த பிறகு சுருங்கிவிடும்.

இது மூன்று பக்க வழி உள்ள சதையால் ஆன உறுப்பு. மேல் பக்கத்தில் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இரண்டு வழிகள் இருக்கும். இவை, கருப்பைக் குழாயுடன் இணைந்து இருக்கும். கீழே உள்ள வழி கருப்பைக் கழுத்துடன் இணைந்து காணப்படும்.

கருப்பையின் மேல் பகுதியில் அகலமாக இருக்கும் பாகத்தை 'ஃபண்டஸ்' என்று சொல்வார்கள். குறுகலாக இருக்கும் அதன் கீழ்ப்பகுதிதான் கருப்பைக் கழுத்து என்ற செர்விக்ஸ். ஃபண்டஸுக்கும், செர்விக்ஸுக்கும் இடையே உள்ள தசையால் ஆன மையப் பகுதிக்கு 'மயோமெட்ரியம்' என்று பெயர். இந்தப் பகுதியில் வரிவரியாக தசைகள் இருக்கும். மேல் பக்கத்தில் இருக்கும் வரித்

தசைகளுக்கு ‘பெரிடோனியம்’ என்றும், உள்பக்க வரித் தசைகளுக்கு ‘எண்டோமெட்ரியம்’ என்றும் பெயர்.

எண்டோமெட்ரியம் என்பது திசுக்களாலும், ரத்த நாளங்களாலும் ஆனது. இந்த அடுக்கு ஒவ்வொரு மாதச்

சுழற்சியின்போதும் மெதுவாக வளர்ந்து தடித்து வரும். மாதவிலக்கு ஏற்படும்போது உதிர்ந்துவிடும்.

கருப்பைப் பகுதி ஹார்மோன்கள், கரு முட்டையைக் கருப்பையானது ஏற்றுக்கொள்ளும்விதத்தில் அதைப் பக்குவப்படுத்திக் கொண்டுவரும். கரு முட்டை வெளியானதும் விந்தணு அதை அடையாவிட்டால், காத்திருக்கும் முட்டை சிதைந்துவிடும். கருப்பையில் காத்திருந்த ஹார்மோன்களும் குறைந்துவிடுவதால், இந்தப் பகுதியில் உள்ள வரித்தசைகள் உதிர்ந்து மாதவிலக்கு தோன்றும். ஒருவேளை கருத்தரிப்பு நிகழ்ந்தால் இந்தத் தசைகளில்தான் கரு ஒட்டிக்கொண்டு வளரும். தன் மீது ஒட்டிக்கொண்டு வளரும் கருவுக்கு ஊட்டச்சத்தைக் கொடுத்துக் காப்பது எண்டோமெட்ரியம் அடுக்கின் வேலை. பிற்காலத்தில் இது பனிக்குடமாகப் பரிணாமம் எடுக்கிறது.

கருப்பையில் காணப்படும் நடு அடுக்கான மயோமெட்ரியம் என்ற தசை அடுக்கு, கருப்பையில் குழந்தை வளர்ந்து அது பிறக்கப்போகும் சமயத்தில் சுருங்கி விரிந்து குழந்தையை வெளியேற்றுகிற வேலையைச் செய்கிறது. குழந்தை பிறந்த பிறகு ஏற்படும் ரத்தப்போக்கையும் இந்தத் தசைகள்தான் தடுத்து நிறுத்துகின்றன.

இவ்வளவையும் செய்கிற இந்தத் தசை அடுக்கில்தான் கருப்பைக் கட்டிகள் உருவாகின்றன.

கருக்குழாய்கள்

கருப்பையின் இரண்டு பக்கங்களிலும் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக சுமார் 10 சென்டிமீட்டர் நீளத்தில் கருக்குழாய்கள் அமைந்திருக்கின்றன. கருப்பையின் உள்பகுதியில் 2 செ.மீ. நீளத்துக்கும், அதையடுத்து குறுகலாக 2 செ.மீ. நீளத்துக்கும், அதையடுத்து வளைந்து நெளிந்து 2 செ.மீ. நீளத்துக்கும், கடைசியாக சினைப்பையை நோக்கி வாய்போல் திறந்துகொண்டு 2 செ.மீ. நீளத்துக்குமாக இந்த 10 செ.மீ. குழாயைப் பிரிக்கலாம். இந்தக் குழாய் திறப்பின் மூலமாகத்தான் சினைப்பையில் இருந்து கருமுட்டை வருகிறது.

கருப்பைக் குழாயின் உள்பக்கம் உள்ள துவாரம், ஒரு முடியின்

அளவுதான் இருக்கும். இந்தத் திறப்பின் வழியாகத்தான், முட்டையானது சினைப்பையில் இருந்து கருப்பைக்கு வரும். கருப்பைக் குழாயில் ஏதேனும் கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டால், குழாய் அடைத்துக்கொள்ளும். ஆகவே, பிறப்பு உறுப்புப் பகுதியைச் சுத்தமாகவும், கிருமித்தொற்று இல்லாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சினைப்பை

கருமுட்டையை உருவாக்குவது சினைப்பை. இரண்டு சினைப்பைகள், கருப்பைக் குழாய்களுக்கு அடுத்து பக்கத்துக்கு ஒன்றாக அமைந்திருக்கின்றன. இவற்றை மனித குலத்தின் தொட்டில் என்று சொல்லலாம். இங்குதான் மனிதப்பிறப்பின் துவக்கம் இருக்கிறது. ஆண்பெண் சேர்க்கையின் அந்தரங்கம் வெளிப்படுவதும், குடும்ப வாழ்க்கை அர்த்தம் உள்ளதாக இருப்பதும் சினைப்பையை அடிப்படையாகக்கொண்டே அமைகின்றன. சினைப்பை ஒரு செ.மீட்டர் பருமன், இரண்டு செ.மீட்டர் அகலம், மூன்றரை செ.மீட்டர் நீளத்துடன், 15 மி.மீட்டர் குறுக்களவு கொண்டது.

சினை முட்டைகளைச் சேமித்துவைக்கும் கிடங்காக இருக்கும் சினைப்பையில், புறணி என்ற மேல் பகுதி, மெடுல்லா என்ற உள் பகுதி இரண்டும் இருக்கின்றன. புறணிப் பகுதியில் கரு அணுக்களும், ரத்த நாளங்கள், உணர்வு நரம்புகள், நாளமில்லாச் சுரப்பு நீர்கள் ஆகியவை மெடுல்லாவிலும் இருக்கும்.

சினைப்பையில் உள்ள கரு முட்டைகள், 'ப்ரைமார்டியல் ஜெர்ம் செல்கள்' என்ற கருவணுக்கூடுகளில் உருவாகின்றன. இரண்டு எக்ஸ் குரோமோசோம்கள் சேர்ந்து ஒரு கருவை பெண் எனத் தீர்மானித்து, கருவறைக்குள் ஐந்து மாதச் சிசுவாக இருக்கும்போதே கரு முட்டைகள் உருவாகத் தொடங்கும்.

சொன்னால் நம்பமாட்டீர்கள். பெண் குழந்தை, தாயின் கருப்பைக்குள் ஐந்து மாதமாக இருக்கும்போது அதற்குள் எழுபது லட்சம் முட்டைகள் இருக்கும். பிறக்கும்போது முப்பது லட்சமும், பருவ வயதில் நான்கு முதல் ஐந்து லட்சம் கரு முட்டைகளும் இருக்கும். ஆனால், இனப்பெருக்க காலத்தில் இந்த முட்டைகள் எல்லாம் முதிர்ந்து வந்துவிடுவதில்லை. சுமார் 400 முதல் 500 முட்டைகள் மட்டுமே முதிர்கின்றன. இதிலும், ஆண்டுக்கு ஒரு குழந்தை என்றால்கூட ஒரு பெண் அதிகபட்சமாக முப்பது குழந்தை வரை பிரசவிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு மாதமும் சினைப்பையில் முட்டைகள் முதிர்ந்து அதில் ஒன்று வெளியாகும். இரண்டு சினைப்பைகள் இருந்தாலும் ஒரே நேரத்தில் இரண்டும் தனித்தனி முட்டைகளை வெளியிடாது. ஒரு மாதம் ஒரு பக்க சினைப்பையில் முட்டை வெளியானால், இன்னொரு மாதம் இன்னொரு பக்க சினைப்பையில் இருந்து முட்டை வெளியாகும். ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் ஒரு சினைப்பையை அகற்றிவிட நேர்ந்தாலும், ஆரோக்கியமாக இருக்கும் மற்றொரு சினைப்பை, முட்டை வெளியிடும் நிகழ்வை கவனித்துக்கொள்ளும்.

சில வேளைகளில், ஹார்மோன் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு, அதன் காரணமாக வளர்ந்த முட்டை வெளியாகாமல் போய்விடுவது உண்டு. அது, சினைப்பையிலேயே நின்றுவிடும். அதில் திரவம் சேர்ந்து கட்டியாக உருவாகும். இவ்வாறு பல முட்டைகள் திரண்டு கட்டிகளாக மாறுவதை, ‘பாலிசிஸ்டிக் ஓவேரியன் சிண்ட்ரோம்’ அல்லது பி.சி.ஓ.டி. என்று சொல்கிறார்கள்.

முதிர்ந்த முட்டைகள் வெளியாகி, அவை கருத்தரிக்காமல் போகும்போது சிதைவடைந்து கருப்பைக் கழிவு வாயிலாக வெளியேறிவிடும். பிறகு, அடுத்த பதினான்காவது நாளில் புதிய கருமுட்டை உருவாகும். இந்தச் சிறிய சினைப்பையில் இருந்துதான் பெண்ணுக்குக் கவசமான ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. இனப்பெருக்க உறுப்பில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவது இந்த ஹார்மோன்கள்தான்.

இப்படி, நிறைய விஷயங்களைப் பெண்ணின் இனப்பெருக்க உறுப்புகள் தங்களுக்குள் புதைந்து வைத்திருக்கின்றன. இவற்றைப் பற்றிய விவரங்களைத் தெரிந்துகொண்டால்தான், ஒரு பெண் தன் உடல் நலனைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவும், உடலுறவு நேரத்தின்போது இன்பத்தை அதிகரிக்கவும், குழந்தைப்பேறு பற்றிய தகவல்களைத் தெரிந்துகொள்ளவும் முடியும்.

4. ஆசையைத் தூண்டும் ஹார்மோன்கள்

சுவர் இருந்தால்தான் சித்திரம் வரைய முடியும் என்பார்கள். ஆரோக்கியமான உடல் நலம் இருந்தால்தான் பெண்ணால் தன்னுடைய இயல்பான செயல்பாட்டை மேற்கொள்ள முடியும்.

சாதாரண தலைவலிகூட, பெண்ணின் தாம்பத்திய எண்ணத்தையே தகர்த்துவிடும் என்றால், பெரிய அளவில் தோன்றும் பிரச்னைகளால் வரும் தொல்லைகளைப் பற்றி சொல்ல வேண்டியதே இல்லை.

உதாரணத்துக்கு, ஒரு பெண்ணுக்கு வயிறு வலி என்றால் அதற்குக் காரணம் சூடு என்று பெரும்பாலும் அலட்சியப்படுத்திவிடுவார்கள். ஆனால், சூடு என்ற ஒன்று இல்லவே இல்லை. வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள ஏதோ ஓர் உறுப்பில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது என்றுதான் அர்த்தம்.

வயிறு வலிப்பதற்கு மலச்சிக்கல் காரணமாக இருக்கலாம். சிறுநீரகக் கல் பிரச்னையாக இருக்கலாம். கல்லீரல், மண்ணீரல், குடல் சார்ந்த பிரச்னையாக இருக்கலாம் அல்லது கருப்பை, சினைப்பை போன்றவற்றில் ஏதேனும் பாதிப்புகள் இருக்கலாம். இத்தனை பிரச்னைகளையும் ஒட்டுமொத்தமாக வயிறு வலி என்று சொல்லிக்கொண்டு தொப்புளில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது, எலுமிச்சம் பழச் சாறு குடிப்பது, ஐஸ் கட்டியை வயிற்றின் மீது வைத்துக்கொள்வது எனச் செய்தால் பிரச்னை எப்படிச் சரியாகும்?

இதனால்தான், இந்தப் பிரச்னைகளைத் துல்லியமாகத் தெரிந்துகொள்வதற்கு அடிப்படையாக, ஒரு பெண் தனது உடலைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. கணவனுடனான தாம்பத்ய சுகம் திருப்தியாக இருப்பதற்கு இது மிக முக்கியம்.

மாதவிலக்கு சரியாக இருக்க வேண்டும். இனப்பெருக்க உறுப்புகள், நேர்த்தியாகவும் நோய்த்தொற்று இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும். கருத்தடைச் சாதனங்கள் பற்றிய விஷயங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும். கரு உறுப்பில் ஏற்படும் தொற்றுகள் என்ன, அதனால் வரும் பாதிப்புகள் என்ன? பால்வினை நோய்கள் என்றால் என்ன என்பது போன்ற விஷயங்களின் அடிப்படையைத் தெரிந்துகொண்டால், எந்தப் பிரச்னையையும் சுலபமாகத் தீர்த்துக்கொள்ளலாம்.

எங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வந்த ஒரு பெண், தனக்கு ஒரு மாதத்துக்கு முன்புதான் திருமணம் நடந்ததாகவும், ஒரு வாரத்தில் பலமுறை கணவனோடு உடலுறவு வைத்துக்கொண்டதாகவும், அதில் இருந்து பிறப்பு உறுப்பில் எரிச்சல், வெள்ளைப்படுதல், அடி வயிற்றில் வலி போன்றவை இருப்பதாகவும், தன் கணவனுக்கு ரகசிய நோய்கள் ஏதேனும் இருக்குமோ என்று அச்சப்படுவதாகவும் தெரிவித்தார்.

திருமணமான புதிதில் அடிக்கடி உடலுறவுகொள்வதில் கிருமித்தொற்று ஏற்படும் என்பதும், இதற்கு 'ஹனிமூன் சிஸ்ட்' என்ற பெயர்கூட உண்டு என்றும், பெண் தனது

பிறப்பு உறுப்பை சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டால் பிரச்னைகள் வராது என்றும் அவளுக்கு விளக்கி, வெள்ளைப்படுதலுக்கும், நோய்த் தடுப்புக்கும் சிகிச்சை அளித்து அனுப்பினோம்.

இன்னொரு பெண், 'எனது கணவருக்கு விரைப்புத்தன்மையே ஏற்படவில்லை. அப்படியே ஏற்பட்டாலும் ஒரு நிமிடத்துக்கு மேல் அவரால் செயல்பட முடியவில்லை' என்று ஆதங்கப்பட்டாள். திருமணமான புதிதில் இப்படி நிகழ்வது இயல்பே எனச் சொல்லி சமாதானப்படுத்தினோம்.

உடலுறவின்போது உறுப்பில் வலி ஏற்படுவதாகவும், ஆணுறுப்பு உள்ளே நுழையவே இல்லை என்றும்

சொல்லிக்கொண்டு எங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வருபவர்கள் அதிகம். இதற்குக் காரணம், கன்னித்திரை தடித்திருப்பதுதான். இது கிழியாமல் இருந்தால் உடலுறவு என்பது பெண்ணுக்கு நரகமாகவும், ஆணுக்கு விரக்தியாகவும் இருக்கும். இப்படிப்பட்ட பல விஷயங்களை, மணமான புதுப்பெண்கள் தெரிந்துகொண்டால் மிகவும் நல்லது.

ஆசையைத் தூண்டும் ஹார்மோன்கள்

ஆணையும் பெண்ணையும் உருவாக்கும் அம்சங்கள் குரோமோசோம்களில் மட்டுமே இருக்கின்றன. ஆனால், அவர்களின் நடத்தையை, அவர்கள் செயல்படும் விதத்தைத் தீர்மானிப்பவை 'ஹார்மோன்கள்' என்பது பலருக்குத் தெரியாது.

சிறுமியைப் பருவப் பெண்ணாக்கி அழகான உருவ அமைப்பு மற்றும் உறுப்பு வளர்ச்சிகளையும் தருவது ஹார்மோன்கள். அவர்களுக்கு எண்ணங்களை உருவாக்குவதும், அதை செயல்படுத்தத் தூண்டுவதும்கூட இந்த ஹார்மோன்கள்தான்.

பெண்ணின் மூளையில் ‘தலாமஸ்’ என்றொரு பகுதி இருக்கிறது. இதன் கட்டுப்பாட்டில் ‘பிட்யூட்டரி’ என்ற ஹார்மோன் சுரப்பி இயங்குகிறது. இந்தச் சுரப்பியானது நேரடியாகவும், மற்ற சுரப்பிகளைத் தூண்டியும் உடலை இயக்கி பல மாற்றங்களை உண்டாக்குகிறது. இந்த மாற்றங்களால்தான் சிறுமி பருவப் பெண்ணாவதும், பருவப் பெண் வயது முதிர்ந்த தோற்றத்துக்கு வருவதும் நடக்கிறது.

பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் முன் பகுதியில் ‘கொனடோ டிராபின்’ எனப்படும் ‘பாலின ஊக்கி’ என்ற முக்கிய ஹார்மோன் சுரக்கிறது. இதுதான், சினைப்பையில் கருவணுக் கூட்டைத் தூண்டும் ‘பாலிக்யூலர் ஸ்டிமுலேட்டிங்’ ஹார்மோனையும், கருவுறுவதற்கு ஏற்றவகையில் சினைப்பையைத் தயார்படுத்தும் ‘லியூடினைசிங்’ ஹார்மோன் சுரப்பையும் துரிதப்படுத்துகிறது. பால் சுரப்பதை ஊக்கப்படுத்தும் ‘புரோலாக்டின்’ என்ற ஹார்மோனையும் இது வெளியிடுகிறது.

இந்த ஹார்மோன்களை பிட்யூட்டரி என்ற தலைமைச் சுரப்பியானது சினைப்பைகளுக்கு அனுப்பிவைக்கும். இதைத்தொடர்ந்து கருப்பை ஹார்மோன், மாதவிலக்கை ஒழுங்குபடுத்தும் ஹார்மோன்களைச் சுரக்கிறது. இதனால்தான் சினைப்பையில் இருந்து முட்டைகள் வளர்ச்சியடைந்து வெளியாகின்றன.

முட்டை வெளியான பிறகு வெற்றிடமாக இருக்கும் பகுதியை ‘ஃபாலிக்கிள்’ என்று சொல்வார்கள். இதில் ரத்தம் நிரம்பிக் கெட்டியாகும். இதனால்தான், மாதவிலக்கான பிறகு பெண் ணுக்கு வயிறு வலிக்கிறது. சிலவேளைகளில், முட்டை வெளியாவதற்கு முன்பே கருவணுக் கூடுகள் பெரிதாவதன் காரணமாகவும் வயிற்றுவலி வரக்கூடும்.

ரத்தம் நிரம்பிய ஃபாலிக்கிள், அதாவது கருவணுக் கூடு பழுப்பு நிறமாக மாறும். இதை ‘கார்ப்பஸ் லூட்டியம்’ அல்லது ‘பழுப்பு சுரப்பிக் குமிழ்’ என்று சொல்வார்கள். ஆணின் உயிரணுவுடன் கருவணு சேராமல்போனால் இந்த கார்ப்பஸ் லூட்டியம் சிதைந்து சுமார் பத்து நாள்களில் அழிந்து விடும். அதன் பிறகுதான் மாதவிலக்கு ஏற்படும்.

சினைப்பையில் முட்டைகளை உள்ளடக்கி வைத்துள்ள கருவணுக் கூடுகளை கிரானுலோசா என்ற செல்கள் வரிசைப்படுத்தி, அவற்றில் இருந்து ஈஸ்ட்ரோஜென் என்ற ஹார்மோனைச் சுரக்கவைக்கும்.

இதனால்தான், பெண்கள் மாதவிலக்குக் காலத்தில் வனப்பாகவும், அழகாகவும் இருக்கிறார்கள். முட்டை உருவாவது குறையும் காலத்தில் கிரானுலோசா செல்களும் அழிந்துவிடுகின்றன. இதனால், ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன் சுரப்பது நின்று பெண்ணுக்கு முதுமைத் தோற்றம் வந்துவிடுகிறது.

ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன் சுரந்து மூளையைச் சென்று அடைந்தவுடன்தான் கருவணுக் கூட்டை முதிரச் செய்யும் ஹார்மோனை, பிட்யூட்டரி தூண்டி சுரக்கச் செய்து, அதை சினைப்பைக்கு அனுப்பிவைக்கிறது. இந்த ஹார்மோன் சுரந்த 36 மணி நேரத்தில் முட்டை முதிர்ந்து வெளியாகும். இவை, உடலுக்கு ஹார்மோன்கள் செய்யும் விஷயங்களாகும். இவற்றை ஒட்டியே மாதவிலக்கு சார்ந்த விஷயங்களும் இருக்கின்றன.

ஒருபெண்ணின் பத்து வயதில் ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் புரொஜெஸ்டீரான் ஹார்மோன்கள் இருபது மடங்கு அதிகமாகச் சுரக்கின்றன. இதுவே, கருவுற்ற காலத்தில் இருநூறு மடங்கு அதிகமாகச் சுரக்கும். ஈஸ்ட்ரோஜென் ஹார்மோன் ஒரு பெண்ணைப் பருவம் அடைய வைக்கிறது. பெண்ணுக்கான உருவ அமைப்பைத் தோற்றுவிக்கிறது. இனப்பெருக்க உறுப்புகளை அளவில் பெரியதாகவும், முடிகள் கொண்டதாகவும் மாற்றுகிறது. கருப்பை, எலும்புகள் போன்றவற்றை அளவில் பெரியதாக மாற்றுகிறது. புட்டத்தில் கொழுப்புத் திரட்சியை உண்டாக்குகிறது.

கருப்பையைத் தூண்டி பெண்மை உணர்வை ஏற்படுத்தி உடலுறவுச் சிந்தனைகளை உண்டாக்குகிறது. அடிக்கடி கண்ணாடி முன் நின்று தன்னை அழகுபடுத்திக்கொள்வதெல்லாம் உடலுறவுகொள்ளும் வேட்கையை ஹார்மோன்கள் தூண்டிவிடுவதன் காரணமாகத்தான்.

மாதவிலக்கு

மாதவிலக்கு என்பது கரு உறுப்புகள் முதிர்ச்சி அடைந்து தாய்மைக்குத் தயார் என்பதை உணர்த்தும் நிகழ்வாகும். சினைப்பையில் இருந்து முட்டை முதிர்ச்சி அடைந்து வெளியாகி சினைமுட்டையாகிவிட்டால், கருப்பைக் குழாய் வழியாக வரும். கருப்பை அதை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்து தன்னைத் தயார் செய்துகொள்ளும். முட்டை கருவுறாமல் போகும்போது 28வது நாளில் சிதைந்துபோன முட்டையையும், தன்னுடைய உள்வரிச் சவ்வுகளையும் உதிர்த்து கழிவுகளாக வெளியேற்றும் நிகழ்ச்சிதான் மாதவிலக்கு.

மாதவிலக்கின்போது சுமார் 80 மில்லி ரத்தம்வரை வெளியேறும். உடலில் இருந்து இவ்வளவு ரத்தம் வெளியேறுகிறதே என்று வருத்தப்படத் தேவையில்லை. இது கழிவுகள்தான். இந்தக் கழிவுகள் வெளியேறாவிட்டால்தான் வருத்தப்பட வேண்டும். உள்ளுக்குள் ஏதேனும் பிரச்னை கள் இருக்கலாம்.

மாதவிலக்கு, 28 நாள்களுக்கு ஒருமுறையோ, 23 முதல் 34 நாள்களுக்கு ஒருமுறையோ ஏற்படும். இந்த நாள்களில் பெண்ணின் உடலில் மூன்றுவிதமான நிகழ்வுகள் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும். இதைக் கருவணுக் கூடு தூண்டப்படும் காலம், முட்டை வெளிப்படும் காலம், கருத்தரிப்பை ஒழுங்குபடுத்தும் காலம் என்று மூன்றாகப் பிரித்துக்கொள்ளலாம்.

பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் இருந்து சுரக்கும் ஹார்மோன், சினைப்பையைத் தூண்டி, ஹார்மோனைத் தூண்டி, அதில் உள்ள முட்டைகளின் வளர்ச்சியை ஊக்கப்படுத்தும். இதனால், சுமார் மூன்று முதல் முப்பது முட்டைகள் வரை வேகமாக வளரும். இந்த முட்டைகளை உள்ளடக்கி இருக்கும் பகுதிக்கு ‘அண்டம்’ என்று பெயர். இந்த அண்டம்தான் ‘கருப்பை இயக்கு நீர்’ என்ற ஹார்மோனைச் சுரந்து, கருப்பைக்குள் கரு வளர்வதற்கான சூழலை உண்டாக்குகிறது.

முதல்முறை ஹார்மோன் சுரந்து முட்டைகளைத் தூண்டிய பிறகு, இரண்டாவது முறையாக இரண்டாவது வாரத்துக்குப் பிறகு முட்டைகளை முதிர்ச்சியடையச் செய்யவும், அது கருவுறுவதற்கு ஏற்றதாக இருக்கவும், கருத்தரிப்பை ஒழுங்குபடுத்தும் ஹார்மோன் சுரக்கிறது. இது, ஒரே ஒரு முட்டையைக் கிழித்து கருப்பைக் குழாய் வழியாக கருப்பைக்கு முட்டை வர உதவுகிறது.

இரண்டாவது வாரத்துக்குப் பிறகு, அடுத்த மாதவிலக்கு வரும்வரை, இந்த ஹார்மோன்கள் வேறுவித வேலைகளையும் செய்யும். அதாவது, முட்டையை வெளியேற்றிய கருவணுக் கூடு, அண்டச் சுரப்புத் திசுவாக மாறி கருத்தரிப்பு நடக்க உதவுகிறது. கருத்தரிப்பு நடக்காவிட்டால் மாதவிலக்கு உண்டாகிறது. இந்த மாதிரியான நிகழ்வுகள், ஒவ்வொரு மாதமும் தொடர்ச்சியாக நடைபெற்றுக்கொண்டு வரும்.

ஹார்மோன்களால் வளரும் பாலியல் பண்புகள்

ஒரு பெண் நல்ல செழுமையாக இருந்தால் அவளுக்கு பாலின ஊக்கி

ஹார்மோன்கள் நல்ல முறையில் சுரக்கின்றன என்பதைத் தெரிந்துக்கொள்ளலாம். இந்த மாற்றம், ஒரு பெண் பருவம் அடையும்போதே ஆரம்பித்துவிடுகிறது. மாதவிலக்கு ஆரம்பித்த பிறகு, மார்பகங்கள் வேகமாக வளருதல், அக்குள், பிறப்பு உறுப்புப் பகுதியில் முடி முளைத்தல், பிறப்பு உறுப்பு பெரிதாகுதல் போன்றவை நிகழ்கின்றன. அதுமட்டுமல்லாமல், ஹார்மோன்கள் நிறையச் சுரப்பதால் பாலியல் குணங்களும் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. இவற்றை, 'செகண்டரி செக்ஸுவல் கேரக்டர்ஸ்' என்று சொல்வார்கள்.

ஹார்மோன் சுரப்பதால், உடலுறவுக்கான வேட்கையும் ஆசையும் தூண்டப்படுகின்றன. இந்த உணர்வைத் தணித்துக்கொள்வதற்கான தேடுதலையும் உடல் பெறுகிறது. இதனால்தான், எதிர்பாலினர் மீது கவர்ச்சி, நாட்டம், அவர்களோடு நீண்ட நேரம் பேச வேண்டும் என்ற உணர்வு, செக்ஸ் புத்தகங்களைப் படித்தல், செக்ஸ் கதைகளைக் கேட்பதில் ஆர்வம் காட்டுதல் போன்றவை நிகழ்கின்றன. மன உணர்வு தூண்டப்படுவதால், மன ரீதியாகவும் மாற்றம் ஏற்பட்டு சிந்தனைகள் வேறுவிதமாகத் திசை திரும்புகின்றன.

விலங்குகளுக்கு உணர்வு வந்தவுடன், உடலுறவு கொண்டு வேட்கையைத் தணித்துக்கொள்வதைப்போல் தன்னால் முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம், அதனால் வரும் குழப்பம், பயம், தவறு செய்தால் கடவுள் தண்டிப்பார் என்பது போன்ற குற்ற உணர்வு, கவலை போன்ற உணர்வுகள் தோன்றி அலைக்கழிக்கும். இதன்விளைவாக, மற்றவர்களிடம் இருந்து விலகி நிற்கும் போக்கும் ஏற்படுகிறது.

டோஃபமைன், நார் எபிநெப்ரின், ரினைல் எத்திலைனின் போன்ற வேதிப் பொருள்கள் சுரந்து ரத்தத்தில் கலக்கும். இதனால்தான், உடலுறவு வேட்கையின்போது இதயம் வேகமாகத் துடிக்கிறது. முகம் சிவப்பதும், உள்ளங்கைகளில் வியர்ப்பதும், மூச்சுத் திணறுவதும், தொண்டை அடைத்துக்கொள்வதும், நாக்கு வறண்டுபோவதும் உண்டாகிறது.

மணமான புதிதில் எத்திலைமினின் என்ற ரசாயனப் பொருள் அதிகமாகச் சுரப்பதால்தான் தம்பதியர் நாள்தோறும் பலமுறை உடலுறவுகொள்வதும், உடலுறவு சிந்தனை

அதிகம் கொண்டவர்களாக இருப்பதும் நடைபெறுகிறது. மணமான பிறகு மூன்றாண்டுகளில் இந்தச் சுரப்பு குறைந்துவிடுவதால்தான்,

அதன்பிறகு உடலுறவு ஆசை குறைந்து, உடலுறவுகொள்ளும் நிகழ்வுகளும் குறைகின்றன.

குழந்தையை, மணமான மூன்று ஆண்டுகளுக்குள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் வலியுறுத்திச் சொல்வதற்கு இதுவே முக்கியக் காரணம். ஏனெனில், இந்தக் காலகட்டத்தில்தான் தம்பதியர் இருவருக்குமே கருத்தரிப்பதற்கான வாய்ப்புகள், திறன்கள் அதிகமாக இருக்கும். எனவே, குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள விரும்பும் பெண்கள், இந்த மூன்றாண்டுகளில் குழந்தை பெறுவது குறித்து திட்டமிடலாம்.

ஹார்மோன் குறைபாடுகள் ஏற்பட்டுவிட்டால் அல்லது இயல்பாகவே ஹார்மோன் குறைவாகச் சுரந்தால், இந்தப் பாலியல் பண்புகள் அடிபட்டுப்போய்விடும். ஆசை தோன்றது. அதற்கேற்ற சூழலிலும் உறுப்புகள் இருக்காது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

5. கருத்தடுப்பு முறைகள்

ஆர்த்தி நிச்சயமாக ஒரு புதுமைப் பெண்தான்! அவளைப் பெண் பார்க்க வந்த மாப்பிள்ளை வீட்டாரிடம் பையனின் ஜாதகத்துக்குப் பதிலாக அவனது மெடிக்கல் ரிப்போர்ட் வேண்டும் என்று துணிச்சலாகக் கேட்டவள் அவள்.

இதனால், இரண்டு மூன்று வரன்கள் தள்ளிப்போனாலும் அடுத்தததாக வந்த ராஜேஷ், இதற்கு ஒப்புக்கொண்டு தன் மெடிக்கல் ரிப்போர்ட்டை கொடுத்தான். ஆர்த்தியும் தனது முழு உடல் பரிசோதனை ரிப்போர்ட்டை மாப்பிள்ளை வீட்டாரிடம் அவர்கள் கேட்காமலேயே கொடுத்தாள்.

ஆர்த்தியின் அப்பா ஒரு பெரிய தொழிலதிபர் என்பதால், அவளுக்கு எல்லாவற்றிலும் சுதந்தரம் கொடுத்திருந்தார். அந்தச் சுதந்தரம்தான் அவளது படிப்பில், வேலையில் மட்டுமில்லாமல், திருமணத்திலும்கூட நல்ல விளைவை ஏற்படுத்தியிருந்தது.

மணமாகி தாய்மை அடைந்த பிறகு அவள் எங்களிடம் ஆலோசனை கேட்க வந்திருந்தாள். அப்போதுதான் அவளைப் பற்றிய மேற்சொன்ன விவரங்கள் எங்களுக்குத் தெரியவந்தன.

பூனைக்கு யார் மணி கட்டுவது என்று யோசித்துக்கொண்டிருக்காமல், ஒவ்வொரு பெண்ணும் இப்படித் துணிந்து முன்வந்துவிட்டால் எந்தப் பிரச்னையையும் எளிதில் சமாளித்துவிடலாம்.

இப்போதெல்லாம் காலம் மாறிவிட்டது. கட்டுப்பெட்டித்தனம் காணாமல் போய்விட்டது. மற்ற பொருள்களையும் தங்களது விருப்பத்துக்கு ஏற்ப வாங்கிக்கொள்வதைப்போல், தான் விரும்பும் ஆணையும், பெண்ணையும் தேர்ந்தெடுத்துத் துணையாக்கிக்கொள்ளும் வாய்ப்பை இளம் வயதினர் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

ஒருவரை ஒருவர் முன்பின் தெரியாத நிலையில், அவருடன் உடலுறவு (தாம்பத்யம்) கொள்வதற்கு ஆர்வம் இருந்தாலும், அவருடைய முன்னாள் வாழ்க்கை எப்படி இருந்ததோ என்ற சந்தேகம் இருக்கலாம். அவருக்குப் பலருடன் உடல் தொடர்பு இருந்திருக்கலாம் அல்லது தொற்றுநோய்கள், பரம்பரைப் பிரச்னைகள் போன்றவை இருந்திருக்கலாம். வேறுவிதப் பிரச்னைகளும் இருந்திருக்கலாம்.

இவற்றையெல்லாம் ஆராய்ந்து பார்க்காமல் அவரை இணையாக்கிக்கொள்ளும்போது, கொஞ்ச நாள்களிலேயே வாழ்க்கை கசந்துவிடக்கூடும். இதையெல்லாம் ஆர்த்தியைப்போல் மற்ற பெண்களும் அறிந்து உணர்ந்து எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

கன்னித்திரை கிழியாமல் இருக்கிறதா? உடலுறவுக்குப்பின் படுக்கையில் ரத்தம் சிந்தியிருக்கிறதா என்றெல்லாம் பார்க்கும் மாப்பிள்ளை வீட்டாரிடம், பையனின் லட்சணத்தை மருத்துவ ரீதியாகக் கேட்டுப்பெறுவதில் தவறே இல்லை. துணிந்து ஒருமுறை சரியாகச் செய்யும் இந்தச் செயல், ஆயுள் முழுதும் பெண்ணுக்கு உதவும்.

நம்முடைய கலாசாரம் இன்னும் அந்த அளவுக்கு வளரவில்லை என்றாலும், பால்வினை நோய்களும், எய்ட்ஸ் போன்ற உயிர்க்கொல்லி நோய்களும் பரவி வரும் தற்போதைய சூழலில், ஆர்த்தியைப் போன்ற எச்சரிக்கை மிகவும் அவசியம்தான். பால்வினை, எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட பல இந்திய மாப்பிள்ளைகள், இந்த உண்மையை மறைத்து அப்பாவி குடும்பப் பெண்களைத் திருமணம் செய்துகொண்டு, தன்னைப்போலவே தனது மனைவியையும், தனக்குப் பிறக்கும் குழந்தையையும் பால்வினை நோய்களுக்கு இரையாக்கிவிடுகிறார்கள்.

இதுமட்டுமல்ல. ஆர்த்தி தனது கணவரிடத்தில் மற்றொரு விஷயத்திலும் கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்துகொள்கிறார். அலுவலகத்தில் பார்ட்டி அது இது என்று கணவர் என்றாவது மது அருந்திவிட்டு வந்தாலோ, புகைத்துவிட்டு வந்தாலோ அன்றிரவு அவரைப் ‘பட்டினி’ போட்டுவிடுகிறார் அல்லது பாதுகாப்பாக ஆணுறை அணிந்துகொள்ளச் சொல்கிறார்.

மது அருந்துவதாலும், புகைப்பதாலும் குறைபாடான குழந்தைப்பேறு வாய்க்கக்கூடும் என்பதாலேயே இந்த எச்சரிக்கை உணர்வு.

‘ஒரு கட்டத்தில் இந்த எச்சரிக்கை உணர்வு தினமும் தொடர்ந்து, திருமணமாகி இந்த மூன்றாண்டுகளில் குழந்தைப்பேற்றையே தள்ளிப் போட்டுவிட்டேன். தனது தவறை ஒப்புக்கொண்டு, அந்தப் பழக்கங்களை எனது கணவர் விட்டுவிட்ட பிறகே, கர்ப்பமாகி இப்போது மருத்துவப் பரிசோதனை செய்து குழந்தைப்பேறுக்குத் தயாராக வந்திருக்கிறேன்’ என்றார் ஆர்த்தி.

எல்லா தம்பதிகளுமே இப்படி இருந்து விட முடியாது. அது சாத்தியமும் இல்லை. ஆனால், கூடுமானவரை ஒரு வருக்கு ஒருவர் நம்பகத்தன்மை உள்ளவராக இருக்கலாம். பரஸ்பரம் புரிந்துகொண்டு அனுசரித்து இன்பம் அடையலாம்.

பருவ வயதிலேயே இனப்பெருக்க வளர்ச்சி அடைந்துவிடுகின்றன. பாலினப் பண்புகளும் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. அதனால், உடலுறவுகொள்வதற்கான வேட்கை ஏற்பட்டு, உணர்ச்சித் தூண்டுதலால் மனம் அலைக்கழிந்து 'தவறு' செய்வதற்கான வாய்ப்பை எதிர்பார்க்கும்.

இந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி, பாதுகாப்பற்ற முறையில் உடலுறவில் ஈடுபட்டால், கருத்தரித்தல் முதல் பால்வினை நோய்கள் வரை பல பிரச்னைகளைப் பெண்கள் எதிர்கொள்ள நேரிடும். இதைத் தவிர்ப்பதற்கு, உடலுறவில் ஈடுபடும்முன், அதனால் வரும் பக்கவிளைவுகளையும் கவனத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பல ஆண்கள், பாதுகாப்புச் சாதனங்களை இயற்கைக்கு மாறானது என்றும், இன்பத்துக்கு முட்டுக்கட்டை என்றும் நினைத்துக்கொள்கிறார்கள். இது சரியல்ல. இந்த பாதுகாப்புச் சாதனங்களால் இன்பம் தடைபடுவது கிடையாது. அவற்றால், ஆண்பெண் இருவருக்கும் இடையே ஏற்படும் தேவையற்ற பிரச்னைகளே தடைபடுகின்றன.

பெரும்பாலும், பாதுகாப்புச் சாதனங்களை கருத்தடைச் சாதனங்கள் என்ற பெயரிலேயே அழைக்கிறார்கள் என்றாலும், இவை நோய்க் கிருமிகள் பரவாமல் தடுக்கும் சாதனங்களாகவும் உள்ளன. கருத்தடுப்புச் சாதனங்களின் முக்கியப் பணி, கரு உண்டாகாமல் தடுக்கவும், வேண்டாதபோது குழந்தை பெறாமல் தடுக்கவும், உடலுறவின்போது தொற்றுக்கிருமிகள் தொற்றாமல் இருக்கவும் உதவுவது.

ஆண்பெண் இருவருக்கும் ஏற்றவிதத்தில் தற்போது பல வடிவங்களில், பலவிதத் தரத்தில் இந்தக் கருத்தடைச் சாதனங்கள் விற்பனைக்குக் கிடைக்கின்றன. பல கருத்தடைப் பொருள்கள் மாத்திரைகளாகவும், ஜெல்லிகளாகவும்கூட கிடைக்கின்றன.

தாம்பத்யம் என்பது கணவன்மனைவிக்குள் நிகழ வேண்டிய புனிதமான ஒரு செயல்பாடு என்ற முறையில்தான் நாம் இந்த அத்தியாயத்தை அணுகிக்கொண்டிருக்கிறோம். எனவே, கருவைத்

தடுப்பதற்கான வழிகளை முதலில் பார்த்துவிடலாம்.

கருத்தடுப்பு முறைகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

1. இயற்கையான முறைகள்

2. தாற்காலிக கருத்தடை முறைகள்

3. நிரந்தரமான கருத்தடை முறைகள்

இயற்கையான முறையில் கருத்தடை செய்வதற்கு குறிப்பிட்ட நாள்களை அறிந்து உடலுறவு கொள்ளலாம். மாதவிலக்கு ஏற்பட்ட 12 முதல் 18-வது நாள்களில் பெண்ணின் கருமுட்டை வெடித்து வெளிவரும் (14-வது நாள்தான் வெடிக்கும் என்றாலும், பெண்ணுக்குக் கணக்குத் தவறும்போது கரு உண்டாக வாய்ப்பு இருக்கிறது). அதனால் அந்த நாளுக்கு முன்போ, பின்போ உடலுறவு கொண்டால் கருத்தரிக்க வாய்ப்பில்லை.

ஒருவேளை, அந்தக் குறிப்பிட்ட நாள்களில் உடலுறவுகொள்ள நேர்ந்தால், ஆண் உச்சக்கட்டம் அடையும் நேரத்தைப் பார்த்து பெண் உறுப்பில் இருந்து ஆண் உறுப்பை வெளியே எடுத்துவிடலாம். இந்தமுறை அவ்வளவு பாதுகாப்பானது அல்ல என்றாலும் ஓரளவுக்கு கரு உருவாவதைத் தடுக்கும்.

தாற்காலிகக் கருத்தடை முறையில், நிறைய சாதனங்கள் கிடைக்கின்றன. ஆணுக்குத் தனியாகவும், டயாஃப்ரம் என்ற பெயரில் பெண்ணுக்குத் தனியாகவும் கிடைக்கின்றன. இவற்றை அணிந்துகொண்டு உறவுகொள்ளலாம். இதன்மூலம், விந்தணுக்கள் மட்டுமின்றி, தொற்றுநோய்க் கிருமிகளும் பெண்ணுக்குக் கடத்தப்படுவதும், பெண்ணிடம் இருந்து ஆணுக்குக் கடத்தப்படுவதும் தடுக்கப்படுகிறது.

கருப்பைக்குள், ‘காப்பர்டி’ என்ற கருத்தடைச் சாதனத்தைப் பொருத்திக்கொள்ளலாம் அல்லது விந்தணுவைக் கொல்லும் மருந்து (உடலுறவுகொள்வதற்கு ஐந்து நிமிடங்களுக்கு முன் இவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும்), ஹார்மோன் மாத்திரைகள் மற்றும் ஹார்மோன் மருந்துகள் (இவை கருமுட்டை வெளியாவதைத் தடுக்கின்றன) அல்லது மேற்கண்ட முறைகளைக் கூட்டாகக் கையாளுதல் போன்றவற்றின் மூலம் தாற்காலிகமாகக் கருத்தடையை மேற்கொள்ளலாம்.

நிரந்தரமாகக் கருத்தடை செய்துகொள்ள விரும்பினால், ஆணுக்கு ‘வாசக்டமி’ எனப்படும் விந்துக் குழாயைத் துண்டிக்கும் அறுவைச் சிகிச்சை செய்துகொள்ளலாம். இதன்மூலம் உடலுறவுத் திறன் குறையாது. ஆனால், உடலுறவு மூலம் குழந்தை பெறும் வாய்ப்பு தடுக்கப்படுகிறது. பெண்ணுக்குக் கருக்குழாயைத் துண்டிக்கும் அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

கருத்தடை மாத்திரையில் உள்ள ஹார்மோன்கள், உடலில் இயற்கையாகச் சுரக்கும் ஹார்மோன்களின் பணியைக் கட்டுப்படுத்தி கருமுட்டை முதிர்வதையும், முட்டை வெளியேறுவதையும் தடுத்து கரு உண்டாவதைத் தடுக்கின்றன. பெண்களுக்கு வரும் கருப்பைப் புற்றுநோய், மார்பகப் புற்றுநோய், மாதவிலக்கு சார்ந்த தொல்லைகள் போன்றவற்றைக் குறைப்பதாகவும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

காப்பர்டி என்ற கருத்தடைச் சாதனத்தில் லூப், ஐயுடி போன்ற வகைகள் உள்ளன. பிளாஸ்டிக் அல்லது உலோகத்தால் ஆன இந்தச் சாதனங்களைப் பெண்ணின் கருப்பைக்குள் பொருத்திவிட்டால், கருப்பைக்கு முட்டை வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. காப்பர்டி பொருத்திக்கொள்பவர்கள், இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை அதை மாற்றிக்கொள்வது நல்லது.

‘கருப்பை மூடி’ எனப்படும் டயாஃப்ரம் என்ற சாதனத்தையும் கருத்தடைக்காகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். உறவுக்கு முன்னதாக இதைப் பொருத்திக்கொண்டு, உடலுறவு முடிந்த ஆறு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு இதை அகற்றிவிடலாம். ரப்பர் மூடியான இதை, கருப்பை வாய்க்கும் யோனிப்புழை முடிகிற இடத்துக்கும் இடையே பொருத்திவைத்தால், கருப்பைக்குள் வரும் முட்டையை உயிரணுக்கள் அடைய இயலாமல் தடுக்கப்படுகிறது.

உயிரணுக்கொல்லி மருந்துகளான ஸ்பெமிசைடிஸ் என்ற ரசாயனங்களைப் பயன்படுத்தித் தயாரிக்கப்படும் மாத்திரையை புணர்புழைக்குள் மாத்திரையாகவோ, ஜெல்லியாகவோ, தக்கைகள் வடிவாகவோ பயன்படுத்தலாம்.

கருத்தடைச் சாதனங்களில் சிறந்ததாகக் கருதப்படும் ஆணுறை, பால்வினை நோயில் இருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. உடலுறவின்போது இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் இருந்து வெளியாகும் பெண் குறி நீர், விந்து போன்றவற்றின் மூலமாகப் பால்வினைக் கிருமிகள், எச்.ஐ.வி. கிருமிகள் போன்றவை இன்னொருவருக்குத் தொற்றாமல் ஆணுறை தடுக்கிறது. ஆணுறை

பொருத்திக்கொள்வதில் முழுப் பாதுகாப்புத் தேவை என்று நினைப்பவர்கள், மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி உயிரணுக்கொல்லி மருந்தை இதில் தடவிக்கொள்ளலாம். இதன்மூலம், உடலுறவு இன்பத்தைப் பல மடங்கு அதிகப் பாதுகாப்புடன் பெறலாம்.

கருத்தடை மாத்திரைகள், கருத்தடைச் சாதனங்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்குமுன், மகளிர் நல மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஆணுறையைத் தவிர, பெண்கள் பயன் படுத்தும் சாதனங்களைப் பொருத்திக்கொள்ளும் முறைகள், எது பாதுகாப்பானது, எல்லாச் சூழல்களுக்கும் எது ஏற்றது என்பது போன்ற விவரங்களை மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டு, அதன்பிறகு அவற்றைப் பயன்படுத்திவந்தால், வேண்டாத குழந்தைப்பேற்றை மட்டுமல்ல, தேவையற்ற பிரச்னைகளையும் தவிர்க்கலாம்.

6. காதல் போரில் ஜெயிப்பது எப்படி?

மனிதர்களைத் தவிர மற்ற எல்லா உயிரினங்களும் இனப்பெருக்கத்துக்காக மட்டுமே உடலுறவைப் பயன்படுத்துகின்றன. இதனால்தான் அங்கே காதலும், குடும்பமும், அதைச் சார்ந்த எதுவும் இருப்பதில்லை. ஆனால், மனிதன் அப்படியல்ல.

டீன்ஏஜ் பருவத்துக்குள் நுழைந்து பாலுணர்வைப் பெற்றுவிட்டாலே மனத்துக்குள் காதல் நுழைந்துவிடுகிறது. தங்களுக்கேற்ற துணையைத் தேடுகிறது. ஆனாலும், ஆண்-பெண் இருவருமே உடனடியாக துணையைத் தேடி தனிமையில் இருப்பதில்லை. சமூகத்துக்குப் பயந்து நடக்கவேண்டி இருக்கிறது. ஒருவரை ஒருவர் சந்தித்து காதல் பேசி, திருமணம் என்ற அங்கீகாரத்தைத் தாங்களாகவோ, பெரியவர்கள் மூலமாகவோ பெற்றுக்கொண்டு, அதன்பிறகே தாம்பத்ய உறவில் ஈடுபடவேண்டி இருக்கிறது.

விலங்குகள் உச்சகட்ட இன்பத்தைப் பற்றி சிந்தித்துப் பார்ப்பது இல்லை. உடலுறவு திருப்தியாக இருந்ததா இல்லையா என்பதை பற்றி கவலைப்படுவது கிடையாது. ஆனால், மனிதர்கள் அப்படியில்லை. ஆண்-பெண் இருவருமே ஒருமித்த இன்பத்தை அனுபவிப்பதில் அக்கறை உள்ளவராக இருக்கிறார்கள். கணவனைத் திருப்திப்படுத்துவதில் மனைவியும், மனைவியைத் திருப்திப்படுத்துவதில் கணவனும் அக்கறை செலுத்துகிறார்கள். அப்படி அக்கறை செலுத்தப்படும்போதுதான், தாம்பத்யம் தங்கு தடை இல்லாமல் சந்தோஷமாகக் கழியும்.

சமூகத்தில், ஆண் என்பவன் இன்பத்தை அனுபவிப்பவன் என்பதைப்போலவும், பெண் அதைத் தரக்கூடியவள் என்பதைப்போலவும் ஒரு கண்ணோட்டம் இருக்கிறது. இது தவறு. கணவன்-மனைவி இருவரும் இன்பத்தை ஒருசேர அனுபவிக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாமல்போகும்போதுதான் தேவையற்ற சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன.

நமது வாழ்க்கை சிறப்பாக இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில்தான் ஒவ்வொருவரும் திருமணம் செய்துகொள்கிறார்கள். இதில், ஒருவரை ஒருவர் எத்தகைய ஈடுபாட்டுடன் ஈர்க்க முடியுமோ அத்தகைய ஈடுபாடுகளைக் காட்டி நடந்துகொள்கிறார்கள்.

ஆனாலும், திருமணம் முடிந்த கையோடு ஒருநாளில் நாலைந்துமுறை மனைவியைத் தேடிய கணவன், அதன் பிறகு ஆர்வத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு தினம் ஒருமுறை, பிறகு வாரத்துக்கு இரண்டுமுறை, பிறகு மாதத்துக்கு இரண்டுமுறை என்று பின்வாங்கிப் போய்விடுவதெல்லாம் சமூகத்தில் அவனுக்கு விதிக்கப்பட்டுள்ள கடமைகளின் காரணமாகத்தான். பணம் சம்பதாதிக்க வேண்டும், குடும்பத்தைப் பராமரிக்க வேண்டும், சமூகத்தில் மேலான அந்தஸ்து உள்ளவனாக உயர வேண்டும் என்ற சமூகத்தின் எதிர்பார்ப்புக்காகத் தனது இன்பத்தை அவன் பலியிடவேண்டி இருக்கிறது.

இதைப் புரிந்துகொண்டு கணவனைத் தயார்படுத்தும் பொறுப்பு நல்ல மனைவியிடம் இருக்க வேண்டும். திருமணம் என்பது ஒப்பந்தமல்ல, பிடித்தால் வாழலாம், இல்லாவிட்டால் பிரியலாம் என்பதற்கு. அது இரண்டு மனங்களை மரணம்வரை இணைத்திருக்கும் பந்தம். இந்தப் பந்தத்தை யார் உறுதிப்படுத்துகிறார்கள் என்பதில்தான் போட்டி இருக்க வேண்டுமே தவிர, இதைச் சிதைப்பது யார் என்ற பேச்சுக்கே இடமிருக்கக் கூடாது.

பெண்ணுக்கே உள்ள கூச்சம் மற்றும் பயத்தின் காரணமாக, உறவுக்குக் கணவன்தான் அழைக்க வேண்டும் என்று மனைவி எதிர்பார்ப்பது உண்டு. தானாகச் சென்று அழைத்தால் கணவன் தன்னைப் பற்றி தவறாக எண்ணிவிடுவானோ என்ற எண்ணம்தான் இதற்குக் காரணம். இந்தப் பயத்தையும், வெட்கத்தையும் போக்குவதற்கு, ஆரம்பத்தில் இருந்தே கணவனிடம் மனைவி மனம்விட்டுப் பேச வேண்டும். சில சங்கேத பாஷைகளைப் பேசி உடலுறவு கொள்ளலாமா வேண்டாமா என்பதை முடிவு செய்யலாம்.

கணவனைத் திருப்திப்படுத்த கூடுமானவரை அவனது ஆசைகளை முதலில் அறிந்துகொண்டு அதற்கேற்ப நடந்துகொள்வது புத்திசாலித்தனம் மட்டும் அல்ல, இன்ப வாழ்வை - இல்லற இன்பத்தை கடைசிவரை தொடரும் வழியுமாகும்.

எந்தத் தருணத்திலும், தாம்பத்ய உறவில் விரிசல் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியம். இதில் விரிசல் விழுந்தால் கணவன் - மனைவி உறவிலும், வாழ்க்கையிலும்கூட கண்டிப்பாக விரிசல் விழும்.

வீட்டுக்கு உறவினர்கள் வந்துவிட்டாலோ, பகல் பொழுதுகளிலோ சில பெண்கள் தங்கள் கணவர்களைப் பக்கத்திலேயே சேர்க்கமாட்டார்கள். இது தவறானது. கணவனுக்குக் கொடுக்க

வேண்டிய முக்கியத்துவத்தைத் தருவதற்கு எதையும் தடையாகக் கருத வேண்டியது இல்லை. எப்போதும்போல் இயல்பாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் இருந்தே கணவனைத் தொட்டுத் தொட்டுப் பேசுவது, பேசும்போது கைகளைப் பிடிப்பது, கன்னத்தைத் தடவுவது, முத்தம் கொடுப்பது, வருடிக் கொடுப்பது என்று எந்த நேரத்திலும் தொட்டுத் தடவி மனைவி தனது அன்பை எப்போதும் வெளிப்படுத்தத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

அலுவலகத்தில் இருந்து களைத்து வீடு திரும்பும் கணவன் முன் மனைவி கலகலப்பாகச் சிரித்துக்கொண்டும், தலை சீவி அலங்கரித்துக்கொண்டும் நின்றால், அவன் புத்துணர்ச்சியோடு சிலிர்த்துக்கொள்வான். அந்தக் களைப்பிலும் உங்களுடைய முத்த ஒத்தடங்கள்தான் மற்ற எந்த உற்சாக பானத்தையும்விட அதிகமான புத்துணர்ச்சியைத் தரும். இப்படி இருந்துவிட்டால், எத்தகைய குடும்பப் பிரச்னைகளும், வேறுவிதத் தொல்லைகளும் கணவன்-மனைவிக்குள் நுழையவே நுழையாது.

கணவன், உங்களுக்கு உதவியாக ஒரு வேலையைச் செய்தால், வீட்டு வேலைகளில் உதவியாக இருந்தால் உடனடியாகப் பாராட்டிவிடுங்கள். குழந்தை நடக்கப்பழகி அடி எடுத்துவைக்கும்போது என்ன செய்வீர்கள்? ஒவ்வொரு நிலையிலும் பாராட்டி உற்சாகப்படுத்துவீர்கள் அல்லவா? அப்படித்தான் உங்கள் பாராட்டுகள் கணவனை ஊக்கப்படுத்தும், வசியப்படுத்தும். உங்களுக்கு அடிமையாக்கும். சந்தோஷமான தாம்பத்யம் அங்கிருந்தே ஆரம்பமாகும்.

பாராட்டுவதைப்போல், கணவன் மீது அக்கறையாகவும் இருங்கள். அவர் ஏதேனும் சிரமமான காரியங்கள் செய்யும்போது, ‘இதெல்லாம் உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளுமா? உங்களுக்கு ஏதாவது ஒன்று என்றால் என்னால் அதை தாங்கிக்கொள்ள முடியுமா?’ என்பது போன்ற வெளிப்படையான வார்த்தைகளால் கணவர் மனத்தை ஊடுருவித் தொடுங்கள்.

இப்படிப்பட்ட அக்கறையும், அன்பும் உங்களுக்கு இருக்குமானால் இனிமையான தாம்பத்யம் தொடர்கதையாக அமையும்.

ஒருவருடன் ஒருவர் பேசும்போது யாரையும் ஒப்பிட்டுப் பேசாதீர்கள். பழைய விஷயங்களை நினைவுபடுத்திப் பேசுவதைத்

தவிர்த்துவிடுங்கள். நீங்கள் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒருவருடன் ஒருவர் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க வேண்டும் என்றால், மற்றவர்கள் உங்களுக்கு இடையே வராமல், உங்கள் விஷயங்களில் தலையிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இனி, படுக்கை அறையைப் பகிர்ந்துகொள்வது பற்றிய விஷயத்துக்கு வருவோம்.

கணவனைக் கையாள்வது எப்படி?

படுக்கை அறையில் மனைவியானவள் தாசியைப்போல் ‘தாராளமாக’ நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று ஆதிகாலம் முதல் பெரியவர்கள் வலியுறுத்தி வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், நடப்பது என்ன?

பெரும்பாலான பெண்கள் காதல் விளையாட்டு என்பது பரஸ்பரம் இருவருக்கும் இடையிலும் இன்பத்தைப் பகிர்ந்துகொள்வது என்பதை உணராமல், கடமையே என்று படுத்துக்கொள்கிறார்கள். காதலையும், அன்பையும், தன்னுடைய ஆர்வத்தையும் வெளிப்படுத்தாமல், கணவன் தன் ஆசையைத் தணித்துக்கொள்ளட்டும் என்று இயந்திரதாக இருந்துவிடுகின்றனர். இத்தகைய பெண்ணை மனைவியாகப் பெற்ற கணவன் விரைவில் சலிப்படைந்து வேறு இடத்தை நாட ஆரம்பித்துவிடுவான் என்பதை பெண்கள் கவனத்தில் வைத்துக்கொள்வது நல்லது.

தனக்கு சிறிய மார்பகங்கள் இருக்கிறது, இது கணவருக்குத் திருப்தியைத் தராது என்றோ, பெரிய புணர்புழையாக உள்ளது. இதனால் அவர் திருப்தியடைய மாட்டார் என்றோ நீங்களாக கற்பனை செய்துகொள்ளாதீர்கள். படுக்கை அறையில் நீங்கள் செய்யும் சாகசங்களே அவரை உங்கள் பக்கம் ஈர்க்குமே தவிர, இப்படி பயந்துகொண்டு வெறுமனே படுத்துக் கிடப்பதல்ல என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

கணவனை எப்படிக் கையாள்வது என்ற கேள்வியைக் கேட்டால், அவர்தானே முதலில் கையாள வேண்டும். நான் எப்படிக் கையாள்வது என்று சொல்லும் பெண்கள்தான் அதிகம். இது தவறான கண்ணோட்டம். படுக்கை அறை யில், கணவனின் பாலுணர்வைத் தூண்டும் வகையில் நடப்பது, ஆசைகொள்ள வைப்பது, முன் விளையாட்டுகளில் கண-வனை ஈடுபடுத்துவது போன்றவற்றில் முனைப்பைக் காட்டுவது பெண்களின் கையில்தான் இருக்கிறது.

எடுத்தவுடனே உடலுறவுகொள்ள வேண்டும் எனத் துடிக்கும் ஆணின் துடிப்புக்கு, அணைப்பால் பதில் சொல்ல வேண்டும். உடலுறவைவிட, தனக்கு எங்கெங்கு, எப்படியெல்லாம் தொட்டால் இன்பம் கிடைக்கிறது என்பதை எடுத்துச்சொல்ல வேண்டும். ஆண் உறுப்பு தளர்ந்துவிடுகிற நிலையில் உள்ள கணவனை தைரியப்படுத்தி, தன்னைத் தூண்டிவிடுகிற வழிகளையும், இறுதியில் ஆணின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தும் நிலையையும் பெண் எடுத்துக்கொண்டால் இன்பம் குறைவில்லாமல் கிடைக்கும்.

படுக்கையில் உடலுறவுகொள்வதற்கு முன் சுமார் அரை மணி நேரம் முதல் ஒரு மணி நேரம் வரை முன் விளையாட்டில் ஈடுபட வேண்டும். கணவரையும் ஈடுபடுத்த வேண்டும். ஆண்களுக்கு நினைத்தவுடனே விரைப்புத்தன்மை வந்துவிடும். ஆனால், பெண்களுக்கு மெதுவாகத்தான் விரைப்பு நிலை வரும். இந்த நிலை ஏற்படும்வரை கணவரை முன் விளையாட்டில் ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

அதற்காக ஒரேயடியாகக் கணவரைத் தூண்டிவிடும் செயலிலும் ஈடுபட்டுவிடக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அவர் முப்பது விநாடிகளில் உச்ச நிலையை அடைந்து, தளர்ந்து விடுவார். நீங்களோ அப்போது தான் உடலுறவுக்குத் தயாராகிக்கொண்டிருப்பீர்கள். எனவே, இருவரும்

ஒருசேர இன்பம் அடையும்வகையில் உடலுறவுச் செயல்கள் அமைய வேண்டும்.

பெரும்பாலும், ஆண்கள் திருமணமாகி முதலிரவில் மனைவியைச் சந்திக்கும்போது பயத்துடனும், பதற்றத்துடனும் இருப்பார்கள். கூடவே, உடலுறவுகொள்ளப்போகிறோம் என்ற கனவில் விதவிதமாகக் கற்பனையில் உடலுறவுகொண்டிருப்பார்கள். இந்தநிலையில், மனைவியை நெருங்கும்போதே விந்து வெளியேறி தளர்ந்து உட்கார்ந்துவிடுவார்கள். இதனால் பயந்துவிடும் அவர்கள், மறுநாள் இரவு வந்தாலே பதற்றத்துடன் காணப்படுவார்கள். மனைவியிடம் இரவைப் பகிர்ந்துகொள்வதில் தயக்கம் காட்டுவார்கள். ஏதேனும் சாக்குப்போக்கு சொல்வார்கள்.

பயப்படவே தேவையில்லை. இது இயல்பான விஷயம்தான். முதலிரவில் ஜெயித்தவர்கள் வெகு சிலர்தான். பயம், பதற்றம், புதிய சூழல், பழக்கம் இல்லாத நபருடன் தாம்பத்யம் வைத்துக்கொள்வது - இதெல்லாம் சேர்ந்து அவரை இந்த நிலைமைக்குக் கொண்டுவந்திருக்கும் என்பதைப் பெண் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

கணவனிடம் மனம் விட்டுப்பேசி அவரை மறுபடியும் உடலுறவுகொள்ளும் நிலைமைக்கு மாற்ற வேண்டும்.

அடுத்தடுத்து அவருக்கு விந்து முந்துதல் இருக்குமானால், உடலுறவு நிலைகளை மாற்ற ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். அவருக்கு விந்து வெளிப்படும் நேரம் வரும்போது பெண் உறுப்பில் இருந்து அவரை அகற்றிவிட்டு, மீண்டும் உடலுறவுகொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது விந்து முந்துதல் இருக்காது. இன்பமும் சிறிதும் குறைவில்லாமல் கிடைக்கும்.

எப்படித் தயாராவது?

படுக்கை அறைக்குச் செல்லும் மனைவி, தன்னை அலங்கரித்து, வாசனைத் திரவியங்களைப் பூசிக்கொண்டு புத்தம்புது மலர்போல் இருக்க வேண்டும். காதலிக்கும்போது ஒரு பெண் தன் காதலனுக்காக எத்தகைய அலங்காரங்களைச் செய்து கொண்டு அவனது கவனத்தைத் தன் பக்கம் ஈர்த்து வைத்துக்கொண்டிருப்பாளோ அத்தகைய ஈர்ப்பை அவள் இப்போது தொடர வேண்டும்.

திருமணமான பல பெண்களின் தாம்பத்ய வாழ்க்கையில் இன்பப் பற்றாக்குறை ஏற்படுவதற்கு முக்கியக் காரணம், பெண் தன்னை முழுமையாக அலங்கரித்துக்கொள்வதில் கவனம் செலுத்தாமல் ஏனோ தானோ என்று இருப்பதுதான்.

கணவனுக்குப் பிடித்தமான உடைகள், நைட்டி, காதணி, அவன் விரும்பும் ஜட்டியைக்கூட அணிந்துகொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். கணவனுடன் கூடுவதில் கூச்சமே இருக்கக் கூடாது. ஆண்கள் தோற்றத்தில் மாறலாம். ஆனால், ஆசையில்அவர்கள் எப்போதுமே பதினாறு வயதினர்தான் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.

நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்ட ஆண்கள் மற்ற பெண்களோடு தொடர்பு வைத்துக்கொண்டிருக்க மிக முக்கியக் காரணம், படுக்கை அறையில் மனைவி முழுமையாக ஒத்துழைப்பு கொடுக்காததுதான்.

‘நான் என்ன புதுப்பெண்ணா?’ என்று சலித்துக்கொள்வதும், கணவனோடு பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டிய படுக்கையை குழந்தைகளோடும், வீட்டுக்கு வரும் உறவுப் பெண்களோடும் பகிர்ந்துகொண்டு கணவனைப் ‘பட்டினி’ போடும்போதும், அவனுக்குள் உங்கள் மீது வெறுப்பு ஏற்படத் துவங்கும்.

உங்களைப் பழிவாங்குவதாக நினைத்துக்கொண்டுதான் மற்ற

பெண்களை நாடுவான். அது அவனது வாழ்க்கையை மட்டுமல்ல, உங்கள் வாழ்க்கையையும் சீரழித்துவிடும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆகவே, எப்போதும் கணவனின் கண்களுக்கு அழகு தேவதைகளாக இருக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

படுக்கையில் கணவனைக் கவர சில வழிகள்

காதல் போரில் கணவனை ஜெயிப்பதற்கு பெண் மூன்று கணைகளைக் கையாளலாம். அவை: பார்த்தல், பேசுதல், தொடுதல்.

பார்த்தல்

பார்வையைப்போல் வசீகரமானது உலகில் வேறு எதுவும் இருக்க முடியாது. உங்கள் பார்வையில் அன்பு, விருப்பம், ஆசை, ஏக்கம் என்று அனைத்தையும் கலந்து பார்க்கும்போது அது கணவனைக் கட்டிப் போட்டுவிடும். காந்தமாக வசீகரித்து இழுத்துவிடும். எனவே, கண்களை வீசி கணவனைப் பிடிக்கப் பாருங்கள்.

படுக்கை அறையில் அவனது உடலை, உறுப்பை, நடவடிக்கைகளையெல்லாம் பார்த்துப் பார்த்து ரசிக்கத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். இப்படிச் செய்யும்போது, கணவன் தன்னை ஹீரோவாக உணர்ந்து, மேலும் மேலும் உங்களை மெருகேற்ற முற்படுவான்.

பேசுதல்

பெண்ணுக்குத் தன்னை மற்றவர்கள் புகழ்வது எந்த அளவுக்குப் பிடிக்குமோ, அதுபோல் கணவனைப் புகழ்வதும் அவனுக்கு மிகவும் பிடிக்கும்.

படுக்கை அறையில் பேச்சு மிக முக்கியம். அவனது சாகசத்தைப் போற்றிப் புகழ வேண்டும். ஒருவேளை அவன் முடியாதவனாக இருந்தால்கூட பாசிட்டிவ்வாக புகழும்போது உண்மையிலேயே உங்கள் விருப்பத்துக்கு ஏற்ப அவன் தன்னை மாற்றிக்கொண்டுவிடுவான். உங்களை சந்தோஷப்படுத்துவதே தனது முக்கியக் கடமை என்று நினைத்துக்கொண்டு விடுவான். படுக்கையில் நீங்கள் பேசும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் கணவனை உற்சாகப்படுத்தும். ஆனால், துரதிருஷ்டம் என்னவென்றால் பெரும்பாலும் பெண்கள் படுக்கை அறையில் மறந்துகூட பேசுவது கிடையாது.

கூட்டுக் குடும்பம், ஒரே படுக்கை அறை உள்ள வீடு, எப்போதும் ஆள் நடமாட்டம் உள்ள சூழலில் எப்படிப் பேசுவது என்ற தடுமாற்றம் இருப்பதே நமது பெண்கள் பேசாமல் போவதற்குக் காரணம். இதைத் தவிர்ப்பதற்குத் தனிமையான சூழல்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அந்தரங்க வாழ்க்கைக்கு நேரத்தை ஒதுக்கித் தர வேண்டும்.

'நான் உங்களை மிகவும் நேசிக்கிறேன். உங்களோடு செக்ஸ் வைத்துக்கொள்ளும்போது உலகத்தையே மறந்துவிடுகிறேன். இந்த இனிமையான நேரத்துக்காக ஒவ்வொரு நாளும் காத்திருக்கிறேன்' என்றெல்லாம் புகழ்ந்து தள்ளுங்கள். 'உங்கள் உடம்பின் கதகதப்பு எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். உங்கள் திரண்ட மார்பு என்னை அகலவிடாமல் செய்கிறது. அந்த நேரத்தில் வரும் உங்கள் மூச்சுக் காற்றுகூட எனக்கு மூடு உண்டாக்குகிறது' என்றெல்லாம் ஒரு கவிஞரைப்போல் பேசுங்கள்.

பெண்ணுக்குப் பேச்சுப் பிடிக்கும். ஆணுக்கு செயல்படுவதுதான் பிடிக்கும். நீங்கள் பேசப் பேச அவன் வேகமாகச் செயல்பட ஆரம்பித்துவிடுவான்.

ஒரு முக்கியமான விஷயம். பேச வேண்டும் என்பதற்காக கணவனது குறைகளைச் சுட்டிக்காட்டிப் பேசாதீர்கள். அவனது உறுப்பு பெரிய உறுப்போ, சிறிய உறுப்போ, அது செய்வதெல்லாம் ஒரே மாதிரியான வேலையைத் தான். அதில் எவ்வித மாற்றமும் இல்லை/இருக்காது.

கையாளும் விதத்தில் மென்மையை விரும்பினால், கணவனிடம் பக்குவமாக எடுத்துச்சொல்லுங்கள். 'நீங்கள் இப்படிப் பிடிப்பது நன்றாக இருக்கிறது, இந்த இடத்தில் தடவிக் கொடுக்கும்போது இதமாக இருக்கிறது என்றெல்லாம் நீங்கள் சொல்லும்போது, அதையே பின்பற்றுவதில் அவர் கவனமாக இருப்பார். அதேபோல், வெளியில் சொல்லமுடியாத அந்தரங்க உறுப்பின் பெயர்களை உடலுறவு நேரத்தில் கணவனிடம் வெளிப்படையாகப் பேசுவதைக் கணவன் ரசிப்பான். இது அவனது வீரியத்தை அதிகப்படுத்தும்.

கணவனைப் போற்றிப் புகழ்ந்து இல்லாத திறமையையும் இருப்பதாகச் சொல்லி உளவியல் ரீதியாக கணவனை தைரியமிக்கவனாக, நல்ல ஆண் மகனாக உருவாக்கிவிட வேண்டும். அப்போது அவன் மிக வீரியத் துடன் செயல்பட ஆரம்பிப்பான். காதலுக்கும், இன்பத் துக்கும் கொஞ்சம்கூட பஞ்சம் இருக்காது.

தொடுதல்

பெண்கள் மென்மையானவர்கள். தங்கள் உடலை கணவர் தீண்டுவதை விரும்புவார்களா. இதற்குக் காரணம், பெண்ணின் எந்தப் பாகத்தைத் தொட்டாலும் இன்பம் இருக்கும் என்பதால், அந்த இன்பத்தை அடைவதற்காக தனது உடலை, உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் கணவன் தீண்டித் தடவி கட்டித் தழுவிக்கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புவாள்.

அப்படிச் செய்யும்போதுதான் ஒட்டுமொத்தமாக அவளுக்குள் உணர்ச்சி பொங்கி, இன்ப ஊற்று பெருக்கெடுக்கும். இறுதியில் உடலுறவுக்குப் பணிந்து விரைவில் உச்சகட்டத்தை அடைவாள். ஆனால், பல ஆண்கள் அப்படியில்லை. அவர்கள் உடலுறவு பற்றி நினைத்தவுடனேயே உணர்ச்சியை அடைந்துவிடுவார்கள். இதனால் அவர்களது நோக்கமெல்லாம் உடலுறவிலேயே லயித்திருக்கும். இதைப்பக்குவமாக மாற்ற வேண்டும்.

பெண் எப்படி தன் முழு உடலையும் கணவன் தீண்ட வேண்டும் என்று விரும்புவாளோ, அதுபோல், கணவனின் உடல் முழுவதையும் தீண்டி, தடம் பதித்து காதல் கதையைத் தொடர வேண்டும். இதில் வெட்கத்துக்கோ, வேறுவித எண்ணத்துக்கோ இடம் தரக் கூடாது. மேலும், கிளைட்டோரிஸ் போன்ற உணர்வுகளை நுட்பமாகத் தூண்டும் பகுதிகளில் கணவனைச் செயல்படவைத்து இன்பத்தை அதிகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

சிலருக்கு, ஆசன வாய்ப் புணர்ச்சி (ஆனல் செக்ஸ்), வாய் வழிப் புணர்ச்சி (ஓரல் செக்ஸ்) போன்றவையும் பிடிக்கும். இவை தவறானது அல்ல என்றாலும், செக்ஸ் மூலம் கிருமித்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஸ்பிண்ட்டர் தசை கிழிந்துவிடும் அபாயம் உள்ளது. எனவே, இதில் எச்சரிக்கை உணர்வோடு செயல்பட வேண்டும்.

உடலுறவில் எத்தனைவிதமான கோணங்கள் உள்ளதோ அத்தனைவிதமான கோணங்களிலும் செக்ஸ் வைத்துக் கொள்ள ஆர்வம் பிறந்தால் தாம்பத்யம் தடையின்றி வெற்றிகரமாகச் செல்லும்.

ஆணின் உடலுறவுக் குறைகளான விந்து முந்துதல், உறுப்பில் விரைப்பின்மை போன்றவை இருந்தால், ஆணின் மீது பெண் ஆதிக்கம் செலுத்தும் வகையில் ஆண் கீழும், அவன் மேல் பெண்ணும் இருக்கும் நிலையில் உடலுறவு கொள்ளலாம். அதுபோல், உடலுறவின்போது பெண் உறுப்பு தளர்ச்சியாக இருப்பதாக

நினைத்தால் யோனி உதடுகளை இணைத்து ஆணுறுப்பைக் கவ்விப்பிடிக்கும் கலையையும் பெண் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். இதற்குப் பள்ளிகள் தேவையில்லை. பள்ளியறையே போதுமானது.

இதனை அறிந்து புரிந்துகொண்டாலே தாம்பத்ய வாழ்க்கை இன்பமாக நீடித்து நிலைக்கும்.

7. உடலுறவுக் குறைபாடுகள்

இன்பத்தைச் சரிசமமாகப் பகிர்ந்துகொள்ளும் படுக்கை அறை என்பது நிச்சயமாகவே சொர்க்கலோகம்தான். சில தருணங்களில் அது ஏமாற்றம் தருவதாகவும் அமைந்துவிடுவது உண்டு.

மனத்தில் ஆசைகளைச் சுமந்து உடலுறவில் ஈடுபடும்போது உச்சம் அடைய முடியாமல் எதிர்பார்ப்பு பொய்த்துப் போய்விடும்பட்சத்தில், அந்த உறவால் அதிருப்தியும், ஏமாற்றமும், துன்பமும்தான் மிஞ்சும்.

இந்தநிலையில், இருவரும் ஒருவர் மீது ஒருவர் குறை கூறிக்கொள்வார்கள் அல்லது குறையாக நினைத்துக்கொள்வார்கள். வெளிப்படையாகத் தெரியும் பிரச்னைகள், ஆணினுடையதாகவே சொல்லப்பட்டு வந்திருக்கிறது.

குழந்தை பிறக்காத பெண்ணை மலடி என்று சொல்வார்களே தவிர, உடலுறவுக்குப் பொருத்தமற்ற பெண் என்று தூற்றமாட்டார்கள். ஆனால், உடலுறவுக்கு ஏற்பில்லாத ஆண் மகனை ஆணாகவே மதிக்கமாட்டார்கள்.

ஆணுக்கு உள்ள குறைபாடுகள் என்று பார்த்தால், விரைப்புத்தன்மை இல்லாத நிலை, உடலுறவின்போது விந்து முந்துதல் அல்லது உறுப்பு துவண்டுவிடுதல், பெண் தயாராவதற்கு முன்பே தயாராகி, பெண் உறுப்புக்குள் நுழைப்பதற்கு முன்பாகவே விந்து வெளியேறிவிடுதல் என்று பலவற்றைச் சொல்லலாம்.

ஆனால், பெண்ணின் பிரச்னை என்று பார்த்தால், என்ன ஏது என்று அவ்வளவு எளிதில் சொல்ல முடியாது. காரணம், இது வெளியில் தெரிவது கிடையாது அல்லது ஆணுக்கு அதைப்பற்றிய விஷய ஞானம் போதாது. பெண்ணும் இதைப்பற்றி உணர்வதோ அல்லது வெளியே சொல்வதோ கிடையாது.

உண்மையிலேயே தன் மனைவிக்கு உடல்ரீதியான பிரச்னை இருந்தாலும், உதாரணத்துக்கு, தடித்த கன்னித் திரை இருந்து அது கிழிபடாமல்போயிருந்தாலும், புணர்புழைப் பிரச்னை இருந்தாலும் ஆண்களுக்கு அதைப் பற்றியே தெரிந்திருக்காது. திருமணமாகி கன்னித்திரை கிழியாத பெண்கள் பலர், எங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வந்திருக்கிறார்கள் என்றால், அவர்களின் கணவர்களுக்கு எத்தகைய விஷய ஞானம் இருந்திருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

மீன்கொத்திப் பறவைப்போல் விழுந்து எழுந்து ஓடிவிடுவதற்குப் பெண் உறுப்பு ஏதோ குளமோ குட்டையோ அல்ல. அது ஆழமான இன்பப் புதைக்குழி. இங்கே விழுபவன் எழுந்திருக்கவே விரும்புவதில்லை. அதிலேயே மூழ்கி மூழ்கி மூச்சு திணறிக்கொண்டிருப்பதையே விரும்புவான். அவனை இப்படித் திணறடிக்க வேண்டிய திறனைப் பெண்தான் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு சில விஷயங்களைக் கையாள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு முறை உடலுறவுகொள்ளும்போது, உடலுக்கு முன்பாக மனம் தயாராக வேண்டும். மனத்தின் தாகத்தை உடல் வழி பருகுவதுதான் உண்மையான இன்பக் கலை. முதலில் ஆணும்பெண்ணும் இன்ப உணர்ச்சியைத் தூண்டப்பெறும் நிலையை அடைய வேண்டும். அதை உடனடியாக முடித்துக்கொள்ளாமல் வளர்ச்சி அடையச் செய்ய வேண்டும். பிறகு உச்ச நிலைக்கு எடுத்துச்செல்ல வேண்டும். இறுதியாக, தளர்ச்சி நிலையை அடைந்து அரவணைப்பில் இருக்க வேண்டும். உடனடியாகப் பிரிந்துவிடக் கூடாது.

இப்படிப்பட்ட இன்ப நிலைகளை அடையவிடாமல் பெண்ணைப் பிரிக்கும் சில காரணிகள் உள்ளன. இவற்றை வெளிப்புறக் காரணிகள், உடலியல் காரணிகள் என்று இரண்டாகப் பிரித்துக்கொள்ளலாம்.

சுற்றுச்சூழல், பாதுகாப்பற்ற நிலை, அந்நியருடன் உடலுறவு, பதற்றம், சமூக அச்சம், கவலை, வீட்டு வேலைகளால் சோர்ந்துபோவது, கோரிக்கைகளை வைத்து ஒத்துழைப்பு தராத நிலை, உறவுமுறைகளில் ஒத்துப்போகாதது, மனப்போராட்டம் போன்றவற்றால் பெண் தயாராகாத நிலையை வெளிப்புறக் காரணிகள் என்று சொல்லலாம்.

பிறவியிலேயே வரும் இனப்பெருக்க உறுப்புக் குறைகள்,

தடித்த கன்னித்திரை, பிறப்பு உறுப்பு இல்லாத நிலை, பிறப்பு உறுப்பில் வறட்சி, நோய்கள், ஹார்மோன் குறைகளால் ஆசைகள் தோன்றாத நிலை, உச்சகட்டத்தை அடையமுடியாத நிலை போன்றவற்றை உடலியல் காரணங்களுக்கு உதாரணங்களாகச் சொல்லலாம். உச்சகட்டத்தை அடையும் நேரத்தில், ஆண் உடலுறவை முடித்துக்கொள்வது என்ற நிலையில் உடலுறவு என்பது வெறுப்புக்கு உரிய விஷயமாக பெண்களுக்குத் தோன்றுகிறது. இதனால், உடலுறவை அவர்கள் தவிர்க்கிறார்கள்.

இயல்பாக ஒரு பெண் உடலுறவுக்குத் தயாராவதற்கு மனம் ஓகே சொல்லிவிட்டாலும் அவளது உடல் ஒத்துழைக்க வேண்டும். பிறப்பு உறுப்பில் சுரப்பி நீர் சுரந்து உறுப்பை ஈரமாக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால், உடலுறவின்போது ஆண் உறுப்பு உராய்ந்து அதைப் புண்ணாக்கிவிடும். எரிச்சலையும் உண்டாக்கும்.

ஹார்மோன் சுரப்பு குறைவாக இருந்தாலும், பெண் உறுப்பை ஈரமாக்கும் சுரப்பி நீர் குறைவாகச் சுரந்து பெண்ணின் உடலுறவைத் துன்பமானதாக்கிவிடும்.

அதேபோல், பெண் கவலையாக இருந்தாலும், ஏதேனும் மருந்து மாத்திரையைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவந்தாலும், மதுப் பழக்கம் உள்ளவராக இருந்தலும், இந்தச் சுரப்பு நீர் சுரப்பது மந்தமாகும். இதனால், உடலுறவும் தொல்லையானதாக மாறிவிடும்.

அடிக்கடி உடலுறவுகொள்வதைப் பற்றி பயப்படும் பெண்ணுக்கும், உடலுறவு ஆசையை அடக்கிவைக்கும் பெண்ணுக்கும் ஹிஸ்டீரியா பிரச்னை வருவதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் சொல்கிறார்கள். இவர்களுக்கு, நரம்புத்தளர்ச்சி போன்ற பிரச்னைகளும் வருகின்றன. இத்தகைய பெண்கள் பெரும்பாலும் பலவீனத்துடனும், எதையோ பறிகொடுத்ததைப்போலவும், எதற்கெடுத்தாலும் எரிச்சல் அடைபவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

செக்ஸை மிக அதிகமாகவோ அல்லது மிகக் குறைவாகவோ அனுபவித்து அதனால் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறவர்களுக்கு வாயுக் கோளாறுகள், இதயம் சார்ந்த பிரச்னைகள், மூளை மற்றும் தண்டுவடப் பாதிப்புகள், உடலுறவு சார்ந்த பிரச்னைகள் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இறுதியில் உடலின் மொத்த அம்சமே சிதைந்து போய்விடும்.

இத்தகைய விளைவால், உடலின் நரம்பு மண்டலம் சிதைந்துவிடும். அதிகமான ஆன்மிக நாட்டம், உடலுறவு ஆசையை அடக்கிவைத்தல் அல்லது தவறாகப் பயன்படுத்துதல் போன்றவையெல்லாம், தேவையற்ற மனக்குழப்பத்தை உண்டாக்கி நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு வழி வகுக்கும். இதுதவிர, பிறப்பு உறுப்புப் பாதையில் தடைகள், உடல் பருமன், சர்க்கரை நோய், மன இறுக்கம் போன்றவை, பெண்ணுக்கு உடலுறவுக் குறைகளை உண்டாக்குகின்றன. முதலிரவில் ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவம்கூட அவளுக்கு உடலுறவுக் குறையை உண்டாக்குவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

அடுத்து, வெள்ளைப்படுதல், மலட்டுத்தன்மை, மாதவிலக்குப் பிரச்னைகள், கருச்சிதைவு மற்றும் செக்ஸ் வெறி கொண்ட பெண்களுக்கும் உடலுறவுக் குறைகள் இருக்கும்.

தைராய்டு மற்றும் ஹார்மோன் குறைபாடுகள் உள்ள பெண்களுக்கு உடலுறவில் ஈடுபாடு இருக்காது. இவர்களின் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை சிகிச்சை மூலம் சரிசெய்த பிறகே உடலுறவு வேட்கையைத் தூண்ட இயலும். இத்தகைய நிலை உண்டாவதற்கு அவர்களுடைய மனநிலை தவிர, இயல்பாகவே இனப்பெருக்க உறுப்புகள் போதிய வளர்ச்சி அடைந்திராத நிலையும் காரணமாகச் சொல்லப்படுகிறது.

உடலுறவில் ஆசை இருந்தும் அதைத் தவிர்க்கும் பெண்கள், உடலுறவுக் குறைகளாலும், பக்கவிளைவாக நரம்புத் தளர்ச்சி, ரத்தசோகை, ஹிஸ்டீரியா, மனத் தளர்ச்சி போன்றவற்றாலும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

சரி, உடலுறவுக் குறைகளைத் தவிர்க்க என்ன செய்யலாம்?

உடலுறவுகொள்ளும்போது உடலுறவுக் குறைகளைத் தவிர்க்க விரும்பும் பெண்கள், அளவுக்கு மீறி கற்பனை செய்து எதிர்பார்த்திருக்கக் கூடாது. தொடக்கத்தில் இருந்து உச்சநிலை அடைவதற்கான வழிவகைகளை ஆராய்ந்து அதைப் பெற முயற்சிக்க வேண்டும். உடலுறவு குறித்த தவறான அபிப்பிராயங்கள் இருந்தால் அவற்றைச் சரி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

கருப்பை வாய்ப்பகுதி திறக்காத நிலை இருந்தால் அதை சீரமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கருப்பையில் புண்கள், கட்டி, வலி தரும் தழும்புகள், பிறப்பு உறுப்புப் பகுதியில் நோய்த்தொற்றுகள், நோய்கள், முதுகெலும்பு மற்றும் மூட்டு நோய்கள் போன்றவை இருந்தால் அவற்றைச் சரி செய்துகொள்ள வேண்டும். இதற்காக, எப்போதும் மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுவது அவசியம் என்பதைப் பெண் உணர வேண்டும்.

இப்படி ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் யோசித்து ஆராய்ந்து ஈடுபட்டால் பாலியல் குறைபாடுகள் தோன்றாது.

8. குழந்தைப்பேறு சில முக்கியக் குறிப்புகள்

திருமணமாகி, தம்பதிகளுக்குள் தாம்பத்யம் தொடங்கியதுமே அவர்கள் அடுத்து ஆவலோடு எதிர்பார்ப்பது தங்களுடைய அன்புக்கும், இன்பமான இல்லறத்துக்கும் அடையாளமாக ஒரு குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதைத்தான்.

குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள விரும்பும் பெண்கள், சில முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தை பெறுவதற்கு 20 - 25 வயதுதான் மிகச்சரியான வயது. அதிகபட்சம், முப்பது வயதுக்குள் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதுதான் தாய், குழந்தை இருவரது ஆரோக்கியதுக்கும் நல்லது.

குழந்தை பெற்றுக்கொள்வது என்று தீர்மானித்துவிட்டால், கருத்தடைச் சாதனங்களைப் பொருத்தியிருந்தால் அவற்றை உடனடியாக நீக்கிவிட வேண்டும். கருத்தடை மாத்திரை பயன்படுத்தி வந்தால் கருவுறும் முயற்சி மேற்கொள்வதற்கு மூன்று மாதங்களுக்கு முன்பாகவே அதை நிறுத்திவிட வேண்டும். இதன்மூலம் ஹார்மோன்களும், மாதவிலக்குச் சுழற்சியும் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பும்.

இதுதவிர, கருத்தரிப்பதற்கு மேலும் என்னென்ன முக்கிய சாராம்சங்கள் இருந்தால் நீங்கள் கருத்தரிக்க இயலும் என்பதைப் பற்றிய புரிந்துகொள்ளுதல் இருந்துவிட்டால் குழந்தைப்பேறு எளிதாகிவிடும்.

குழந்தைப்பேறு வாய்ப்பதற்கு ஒன்பது வகையான சாராம்சங்களைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். அவை:

1. கருத்தரிப்பை முழுமையாக நிறைவேற்றும்வகையில் பெண்ணின் உடல்நிலை இருக்க வேண்டும்.

2. ஆரோக்கியமான, ஊர்ந்துசெல்லக்கூடிய உயிரணுக்களை உருவாக்கவும், அதை வெளியேற்றவும் திறன்பெற்ற நிலையில் ஆண் இருக்க வேண்டும்.

3. பெண்ணின் கருமுட்டை குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முதிர்ந்து வர வேண்டும். சினைப்பையில் இருந்து குறிப்பிட்ட கால

இடைவெளியில் விடுபடவும் வேண்டும்.

4. கருப்பைக் குழாய் வழியாக கருப்பைக்குள் கரு முட்டை தடையின்றி நகர்ந்து வர வேண்டும்.

5. சரியான கால நேரம் அறிந்து தம்பதியர் உடலுறவு கொள்ள வேண்டும்.

6. உடலுறவின்போது வெளியாகும் விந்து, கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதி மற்றும் கருப்பையைத் தாண்டி கருக்குழாய்க்கு வந்து முட்டையுடன் சேர வேண்டும்.

7. முட்டையை அடைந்த உயிரணு, அதைத் துளைக்க வேண்டும்.

8. உயிரணுவுடன் சேர்ந்தவுடன் முட்டையானது சினைமுட்டையாக மாறி, கருக்குழாய் வழியாக கருப்பையை அடைந்து அங்கு பதியமாக வேண்டும்.

9. பெண்ணின் ஹார்மோன்களும், கருப்பையும் பதியமான கருவை வளர்க்கும் செயல்களில் ஒழுங்காக ஈடுபட வேண்டும்.

இந்த ஒன்பது அம்சங்களும் இருந்தால்தான் ஒருபெண் கருத்தரிக்க இயலும். இதில் ஏதேனும் பிரச்னை இருந்தால் கருத்தரிக்க முடியாது.

இவற்றைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்ப தம்பதியர் செயல்பட வேண்டும்.

குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள திட்டமிடுதல்

குழந்தைப்பேறு என்பது வாழ்வின் நிறைவான ஒரு பகுதி. குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளாமல் தாம்பத்யம் முழுமை அடைவதில்லை.

குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள விரும்பும் பெண், ஒரு மகளிர் நல மருத்துவரை அணுகுவதுதான் முதல் காரியமாக இருக்க வேண்டும்.

அவரிடம் சென்று, ‘டாக்டர், எனக்கு திருமணமாகி இத்தனை ஆண்டுகள் அல்லது மாதங்கள் ஆகின்றன. இப்போது குழந்தை பெற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறேன். அதற்கான சூழல் உள்ளதா? எனது உடல்நிலை, குழந்தை பெறுவதற்கு ஏற்றவாறு உள்ளதா‘ என்பது போன்ற அனைத்து விஷயங்களையும் கேட்டு விளக்கம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த அவசியமான ஆலோசனைக்குப் பிறகு உங்கள் கருத்தரிப்பு மிகச் சிறப்பாக அமையும்.

கணவன், மனைவி இருவரிடமும் டாக்டர் பல கேள்விகளைக் கேட்டு, அதன்மூலம் தாம் கண்டறிந்த விஷயங்களை விளக்கி, குழந்தை பெறுவதற்கான சிறந்த வழிகளைத் தெரிவிப்பார்.

பெண்ணின் குடும்பத்தில் திருமணம் ஆன அனைவரும் தாமதம் இல்லாமல் குழந்தை பெற்றார்களா? யாருக்கேனும் பரம்பரையாகப் பிரச்னைகள் இருந்தனவா? கணவர் வழியில் ஏதேனும் பிரச்னைகள் இருந்தனவா? என்பதில் தொடங்கி, உங்களுக்கு சிறு வயது முதல் இதுவரை கடந்த காலத்தில் எந்தெந்த விதமான நோய்கள் வந்திருக்கின்றன?என்னென்ன சிகிச்சைகள் மேற்கொண்டீர்கள்? ஏதேனும் மருந்து மாத்திரைகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருகிறீர்களா? நிறுத்தியிருந்தால் எவ்வளவு நாள்களாக நிறுத்தியிருக்கிறீர்கள்? அம்மைத் தடுப்பூசி போட்டுள்ளதா? எந்த இடத்தில் பணி செய்கிறீர்கள்? அந்த இடத்தில் மாசுக்கள், ரசாயனங்கள் போன்றவற்றின் பாதிப்புகள் இருக்கின்றவா? மாதவிலக்கு சரியாக வருகிறதா? இப்படி பல விஷயங்களைக் கேட்டு அதற்கேற்ப உங்கள் கருவாக்கத் திட்டத்தை டாக்டர் உருவாக்குவார்.

இதேபோன்ற கேள்விகளை உங்களிடம் கணவரிடமும் கேட்பார். காரணம், மேற்கண்ட விஷயங்களுக்கும் கருத்தரிப்பதற்கும் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது.

அடுத்து கருத்தரிப்பதற்கு ஏற்ப இனப்பெருக்க உறுப்புகள் முதிர்ச்சி அடைந்திருக்க வேண்டும். கருப்பை திற னுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். அதேசமயம், பெண்ணுக்கு முப்பது வயதுக்குமேல் ஆகியிருந்தால் கருப்பையின் திறன் குறைந்துவிட்டிருக்கும். அதனால், கருமுட்டை வெளிப்படுவதும் குறையும். நாற்பத்தைந்து வயதுக்கு மேல் மாதவிலக்கு நின்றுவிடும் நிலை இருப்பதால் கருவுறும் வாய்ப்பே முடிவுக்கு வந்துவிடும்.

பெண்ணுக்கு முப்பது வயதாகியிருந்தால் அவரது கணவருக்கு அவரைவிட வயது முதிர்ச்சி அதிகமாகத்தான் இருக்கும். இந்த நிலையில், அவர் வெளிப்படுத்தும் விந்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவு, விந்தணுக்களே இல்லாத நிலை, விந்து வெளியாகும் இடத்தில் அடைப்பு, பணியிடத்து சுற்றுச்சூழல் காரணிகளால் விந்தணுக்களில் பாதிப்பு, புகை மற்றும் மதுப் பழக்கத்தால் விந்தணுக்கள் குறையுடன் இருத்தல் என பல சிக்கல்கள் தோன்றும்.

பெண்ணுக்கு வயது கூடக்கூட முட்டை வெளியாவது

குறைந்துகொண்டுவரும். மாதவிலக்குப் பிரச்னைகள், கருக்குழாய்களில் அடைப்பு, முட்டை முதிர்ந்து வெளிவராத நிலை போன்றவையும் இருக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. இது அனைத்தையும் அறிந்து டாக்டர் அதற்கேற்ப அவ்வப்போது ஆலோசனைகளும், சிகிச்சையும் அளித்து நல்லவிதமாக குழந்தை பிறப்பதற்கு துணையாக நிற்பார்.

மாதவிலக்கு விஷயங்கள்

பெண்ணின் வாழ்க்கை முழுவதுமே, அவளது இனப்பெருக்க மற்றும் கரு உறுப்புகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு இருக்குமாறு அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்குள் அவளது ஆரோக்கியம், மனநிலை, சந்தோஷம், முதிர்ச்சி என அனைத்தும் அடங்கியிருக்கின்றன. இப்படிப்பட்ட விஷயங்கள் சிலவற்றில் கருவை உருவாக்கும் சிலவற்றைத் தெரிந்துகொள்வோம்.

பெண்ணின் கருப்பை, கருப்பை வாய், கருக்குழாய்கள், சினைப்பை போன்றவற்றைப் பற்றி ஏற்கெனவே பார்த்துவிட்டோம்.

முட்டை தயாராவது, முதிர்வது, வெளியேறுவது எல்லாம் உயிரணுவின் வருகையை எதிர்பார்த்துதான். அது நடக்காதபட்சத்தில் சிதைந்து மாதவிலக்கு ஏற்படுகிறது.

கருவாக்கம் நடைபெற வேண்டும் என்றால் உயிரணு சரியான நேரத்தில் வந்து முட்டையுடன் சேர வேண்டும். அப்படிச் சேர்ந்துவிட்டால் மாதவிலக்கு என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. பெண் தாய்மைக்குத் தயாராகிவிட்டாள் என்று அர்த்தம்.

ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் சுமார் 21 முதல் 40 நாள்களுக்குள் மாதவிலக்கு வரும். சிலருக்கு 23 முதல் 34 நாள்களுக்குள்ளும், மிகச் சிலருக்கு 28 நாள்களுக்கு ஒரு முறையும் மாதவிலக்கு ஆகும். ஐந்துநாள் மாதவிலக்கின்போது மொத்தம் 80 மில்லி ரத்தம் வெளியேறும்.

மாதவிலக்கு நிகழ்ச்சியை முட்டை (அண்டம்) தூண்டப்படும் காலம், வெளிப்படும் காலம், கருத்தரிப்பை ஒழுங்குபடுத்தும் காலம் என மூன்று கட்டமாகப் பிரித்துக் கொள் ளலாம். இந்த மூன்று கட்டங்களையும் உன்னிப்பாகக் கவனித்து வந்தால் கருவுறும் வாய்ப்பை உருவாக்கிக்கொள்ளலாம்.

மாதவிலக்கு முடிந்த உடனேயே மீண்டும் கரு முட்டை வளர்க்கும்

பணிக்கு ஹார்மோன்களும், கரு உறுப்புகளும் திரும்புகின்றன. இந்தச் செயல் இரண்டு வாரங்கள் நீடிக்கும். இதை அண்டத்தைத் தூண்டும் காலம் என்பார்கள். இந்தக் காலகட்டத்தில் முட்டையின் வளர்ச்சி வேகமாக இருக்கும். சுமார் இரண்டு வாரங்கள்வரை இது நீடிக்கும்.

மாதவிலக்கு முடிந்த இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு முட்டையானது, சினைப்பையில் இருந்து விடுபட்டு வெளியே வரும் சமயத்தில் பெண்ணின் உடல் வழக்கத்துக்கு மாறாக சூடாக இருக்கும். முட்டை வெளியேறிய பிறகு, கருப்பையும், சினைப்பையும் முட்டை கருத்தரித்துவிட்டால், கருவை வளர்ப்பதற்கான வேலையில் ஈடுபடும். இந்தக் காலத்தைக் கண்டறிவதற்கு காலண்டர் முறை, வெப்ப முறை ஆகியவற்றை டாக்டர்கள் கையாள்கிறார்கள்.

காலண்டர் முறை என்பது, முதல் மாதம் எந்தத் தேதியில் மாதவிலக்காகிறது என்பதை குறித்து வைத்துக்கொண்டு மறுமாதம் மாதவிலக்காகிற தேதி எது என்பதைக் குறிப்பிட்டு, மாதவிலக்கு எத்தனை நாளைக்கு ஒருமுறை ஏற்படுகிறது என்பதைக் கணிப்பதாகும். 28 நாள்களுக்குப் பிறகு அடுத்த விலக்கு நடைபெறுகிறது என்றால், மறுமாதம் சரியாக பதினான்காவது நாள் வாக்கில் உடம்பு திடீரென குளிர்ந்து பிறகு சூடாகத் தெரிகிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். சூடாகி இருந்தால் முட்டை வெளியாகியிருக்கிறது என்று பொருள். இந்தக் காலத்தை அறிந்து உடலுறவுகொண்டால் கருத்தரிக்க வாய்ப்பு அதிகம்.

வெப்ப முறை என்பது, மாதவிலக்குக்குப் பிறகு உள்ள ஒவ்வொரு நாளிலும் தெர்மாமீட்டரைக் கொண்டு உடல் சூட்டை அளிப்பதாகும். உடல் சூடு வழக்கத்துக்கு மாறாக எப்போது கூடியிருக்கிறதோ அப்போது முட்டைவெளியாகியிருக்கிறது என்று பொருள். அதை அறிந்து உடலுறவுகொண்டால் கருத்தரிக்க வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

இதைத்தவிர, சில பெண்களுக்கு முட்டை வெளியாகும் முன் பாவாடை நனையும் அளவுக்குச் சளிச் சுரப்பு இருக்கும். இதைக்கொண்டும் முட்டை வெளியாகும் காலத்தை அறிந்துகொள்ளலாம்.

மருத்துவரின் உதவியோடு இவற்றை அறிந்து உடலுறவுகொண்ட பிறகு, மறுமாதம் மாதவிலக்கு தள்ளிப்போனால் நீங்கள் கருத்தரித்திருப்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சிலவேளைகளில், குறிப்பாக அச்சம், பயம், கவலை தரக்கூடிய

சமயங்களிலும், துக்ககரமான சம்பவங்கள் நிகழ்ந்த சூழ்நிலையிலும்கூட மாதவிலக்கு தள்ளிப்போக வாய்ப்பு இருக்கிறது. தலைச்சுற்றல், தலைவலி, மந்தம், முகம் சிவத்தல், குமட்டல், மயக்கம் போன்றவை மாதவிலக்கு வராத நிலையில் தெரிந்தால், பயத்தினால் அவை வந்திருக்கிறது எனத் தெரிந்துகொள்ளலாம். இவை தவிர, மன இறுக்கம், கருப்பை மற்றும் சினைப்பைகளில் நோய்த்தொற்று போன்றவை இருந்தாலும் மாதவிலக்கு தள்ளிப்போகும். இதை உறுதிசெய்வதற்காக மருத்துவப் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

சின்ன விஷயம், பெரிய சிக்கல்

நீங்கள் இதற்குமுன் ரசாயனத் தொழிற்சாலையில் அல்லது மருந்து கம்பெனியில் பணியாற்றி இருக்கலாம். ஏதேனும் தொற்றுநோயாலோ, வேறு நோயாலோ பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் அல்லது மன இறுக்கத்தை உண்டாக்கும் குடும்பச் சூழலில் இருப்பதால் உடலுறவு ஆர்வம் குறைந்திருக்கும். இவையெல்லாம் கருவுறுவதைத் தடைசெய்யும் விஷயங்கள்.

டாக்டர், உங்கள் இருவரையும் பரிசோதிக்கும்போது உங்களை ஒன்றாக வைத்துக்கொண்டும், தனித்தனியாகவும் கேள்விகள் கேட்பார். கணவரிடம் அல்லது மனைவியிடம் சொல்லமுடியாத விஷயங்களால் கருவுறும் நிலை தடைபட வாய்ப்பு இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு இந்தக் கேள்விகள் உதவும். இவை மிக நம்பகமானவை. உங்கள் தனிப்பட்ட ரகசியத்தை டாக்டர் வெளிப்படுத்தமாட்டார். ஆகவே, தைரியமாகப் பதில் சொல்லலாம்.

உதாரணமாக, திருமணத்துக்கு முன் காதலில் ஈடுபட்டு கர்ப்பமாகி, கருக்கலைப்பு செய்த விஷயத்தை மறைத்து வேறொருவருடன் திருமணம் நடந்திருக்கலாம். கருக்கலைப்பின்போது கரு உறுப்புகளில் சேதம் ஏற்பட்டிருக்கலாம் அல்லது பால்வினை நோயால் பாதிக்கப்பட்டு குணமடைந்திருக்கலாம். இப்படி ஏதேனும் ஒரு பிரச்னையில் இருந்து நீங்கள் விடுபட்டு இருக்கலாம்.

குடல் வால் நோயால் ஏற்பட்ட நோய்த்தொற்று மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சையின் காரணமாக இனப்பெருக்க உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டதால்கூட குழந்தைப்பேறு தடைபட்ட நிகழ்வுகள் உண்டு.

சிலநேரங்களில், நீங்கள் சாதாரணமாகச் சொல்லும் விஷயங்கள்கூட

சிகிச்சை அளிக்க உதவியாக இருக்கும். மாதவிலக்கு ஒரு மாதம் வந்து மறுமாதம் நின்று மூன்றாவது மாதம் வருகிறது; விலக்கு வரும்போது கடுமையான வலி இருக்கிறது. அப்படி வலி இருந்தால் கருப்பை உள்வரிச் சவ்வில் பிரச்னை இருக்கும். விட்டுவிட்டு விலக்கு ஏற்பட்டால் முட்டை வெடித்து வெளிவருவது தடைப்பட்டிருக்கும். தவிர, இடுப்புக்கூட்டுப் பகுதியில் அழற்சி இருந்தால் கருக் குழாய்கள் அடைப்பட்டிருக்கலாம். இப்படிப் பல விஷயங்கள் உள்ளன.

கருத்தரித்தலைத் தடுக்கும் சில காரணங்கள்

ஆணோ பெண்ணோ, ஏற்கெனவே வயிற்றுப் பகுதியில் அறுவைச் சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டிருந்தால் அதனால் சம்பந்தப்பட்டவருக்குக் கருவாக்கம் செய்யும் திறன் குறைத்திருக்கலாம். சர்க்கரை நோய் அல்லது சிறுவயது புட்டாலம்மை, விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையைக் கணிசமாகக் குறைக்கும். சில மருந்துகள், குறிப்பாக ரத்தக்கொதிப்புக்கான மருந்துகள், ஆணின் உடலுறவுத் திறனைப் பாதிக்கும் அல்லது முட்டையுடன் விந்தணு சேரும் திறனைக் கட்டுப்படுத்தும்.

ஒரு ஆண் தந்தையாக வேண்டும் என்றால் குறைபாடுகள் அற்ற, விரைவாக ஒரு நேர்க்கோட்டில் நீந்திச் செல்லக்கூடியவையாக, நோய்த்தொற்றுகள் இல்லாத உயிரணுக்கள் இருக்க வேண்டும். பெண்ணின் பிறப்பு உறுப்புக்குள் தடையின்றி விந்தைச் செலுத்துவதற்கேற்ப விரைப்பை முதல் ஆணுறுப்பு வரை தடையேதும் இருக்கக் கூடாது. உடல் மற்றும் ஹார்மோன் செயல்பாடுகள் சரியாக இருக்க வேண்டும். இவற்றில் பிரச்னை இருப்பதாகத் தெரியவந்தால், பெண்ணை கருத்தரிக்கச் செய்ய முடியாது. விந்துக் குழாயில் அடைப்பு இருந்தால் விந்து வெளியேறாமல் கருவுறுதல் நிகழாது.

பெண்ணின் சில பிரச்னைகள்

மாதவிலக்கு ஒழுங்காக இருந்தாலும்கூட, விலக்காகும் முறை சரியாக இருக்கும் என்று சொல்லமுடியாது. தற்போதைய நிலை மற்றும் கடந்த காலத் தகவல்கள் போன்றவற்றின் அடிப்படையில் உடல் பரிசோதனை செய்து, பொது சுகாதாரம் மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் நிலை ஆகியவற்றை ஆராய வேண்டும். போதுமான ஹார்மோன் உள்ளதா, சரியாகச் செயல்படுகிறதா? முட்டை வெளியாகிறதா என்பது போன்ற தகவல்களை மருத்துவப் பரிசோதனைகள் மூலம் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

கருவுறுதலை, தொடர்ந்து தக்கவைத்துக்கொள்ளும் அளவுக்குப் பெண்ணின் கருப்பைக்குத் திறன் இருக்கிறதா என்பதை அறிய கருப்பை உள்வரிச்சவ்வுப் பரிசோதனை செய்துவிட வேண்டும். எக்ஸ்ரே பரிசோதனை மூலம் கருப்பை மற்றும் கருக் குழாய்களின் நிலையை அறியலாம்.

இந்தப் பரிசோதனைகளை, மாதவிலக்குச் சுழற்சி நடந்துகொண்டிருக்கும்போதே மேற்கொள்ளலாம். இதற்காக, சம்பந்தப்பட்ட பெண்கள் வீட்டிலேயே இது தொடர்பான சில வேளைகளைச் செய்வது நல்லது.

உடல் வெப்ப அளவுப் பரிசோதனையான, 'பேசல் பாடி டெம்ப்பரேச்சர் (பிபிடி)' அட்டவணையைத் தினமும் குறித்துக்கொண்டு, எந்தச் சமயத்தில் முட்டை முதிர்ந்து வருகிறது, எப்போது பிரச்னையாக உள்ளது என்பது மாதிரியான பல விவரங்களை அறியலாம்.

உடல் வெப்பநிலை மாதம் முழுவதும் ஒரேமாதிரியாக இருந்தால் முட்டை வெளியாகவில்லை என்பதைப் புரிந்துகொள்ளலாம். உடல் வெப்பமான பிறகு உடலுறவு கொண்டிருந்தால் குழந்தைப்பேறு வாய்க்காது. உடல் வெப்பம் கூடுவதற்கு இருபத்து நான்கு முதல் நாற்பத்தெட்டு மணிநேரத்துக்கு முன்பாக உடலுறவுகொள்ள வேண்டும்.

உடலுறவுக்கு முன்பான ரசாயன மாற்றங்கள் ஒத்துப்போகின்றனவா என்பதையும் பரிசோதனை மூலம் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். பெண்ணின் கருப்பை வாய் சளிச் சுரப்பானது கணவனின் விந்தணுக்களை அழித்துவிடுமானால் கருத்தரிக்க இயலாத காரியம்.

இப்படிப் பல விஷயங்களை மருத்துவ ஆலோசனை மூலம் தெரிந்துகொள்ளலாம். முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒவ்வொரு தகவலும் ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தை வெளிப்படுத்தும். பிரச்னை இருந்தால் உடல் பரிசோதனை, பொதுவான ஆரோக்கிய நிலை, இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் நிலை ஆகியவற்றைப் பரிசோதித்து உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற வேண்டும். அதனால், குழந்தைப் பேறு உண்டாக பிரகாசமான வாய்ப்புகள் அமையும்.

கருத்தரிப்புக்கான ஆயத்தத்தைத் தெரிந்துகொண்டீர்கள். அடுத்து, கருவுறுதல் பற்றியும் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

9. கருக்கால நிகழ்வுகள்

தம்பதியரின் வாழ்க்கையில் கருவுறுதல் என்பது மிக உன்னதமான ஒரு நிகழ்வு. ஆண்-பெண் இணைந்து எப்படி தாம்பத்யம் சாத்தியமாகிறதோ, அப்படித்தான் ஆணின் உயிரணுவும், பெண்ணின் கருமுட்டையும் சந்திக்கும்போது கருத்தரிப்பு சாத்தியமாகிறது.

ஆணும் பெண்ணும் சந்தித்து காதல் வயப்படுவதுகூட மிகச் சுலபமாக இருக்கலாம். ஆனால் முட்டையும், விந்தணுவும் சந்தித்து இணைவது என்பது மிகவும் கடினமான ஒன்றாகவே இருக்கிறது. காரணம், முட்டை உருவாகி வரும் நேரத்தில் உயிரணு அதைச் சந்திக்க வேண்டும். சந்திப்பதற்கு வசதியாக அது வீரியம் உள்ளதாகவும், அது செல்லும் பாதையில் இடையூறு எதுவும் இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு இருந்தால் மட்டுமே கருத்தரிப்பு சாத்தியமாகும்.

பெண்ணின் கருமுட்டைதான் உடலிலேயே மிகப்பெரிய செல். கருமுட்டையானது சினைப்பையில் உள்ள 'யோக் சாக்' என்ற பையில் 'பிரைமார்டியல் ஜெர்ம் செல்கள்' என்ற தொடக்க கருவணுக் கூடுகளாக உருவாகி, வளர்ந்து, முதிர்ந்து இரண்டு வாரத்துக்குப் பிறகு கருப்பையை நோக்கி நகர்ந்து வரும். சினைப்பையில் இருந்து வரும் கருமுட்டையை சுமார் நான்கு மணி நேரம் வரை காத்திருக்க வைத்து, கருப்பைக் குழாய் தன்னுள் இழுத்துக்கொள்ளும்.

அதன்பிறகு, அங்கிருந்து கருப்பைக்கு கருமுட்டை வந்து உயிரணுவுக்காகக் காத்திருக்கும். கருமுட்டையில் 23 குரோமோசோம்களும் எக்ஸ் குரோமோசோம்களாக இருக்கும். இவை, ஆணின் உயிரணுவில் உள்ள ஒய் குரோமோசோம்களுடன் சேர்ந்து மனித உயிராகப் பரிணாமம் எடுக்கும்.

கருமுட்டை - உயிரணு சந்திப்பு

கருமுட்டையை சினைமுட்டையாக்குவதற்காகக் கோடிக்கணக்கான உயிரணுக்கள் போட்டிபோட்டுக்கொண்டு ஓடிவரும்போது, அவை பல தடைகளைத் தாண்டவேண்டி இருக்கும். முதல் தடை, யோனிக் குழாயில் உள்ள அமிலங்கள். இந்த அமிலங்கள் சுமார் 50 சதவீத அணுக்களைக் கொன்று குவித்துவிடும். இதைக் கடந்து வரும் அணுக்களை, கருப்பை உறுப்புகளைப் பாதுகாப்பதற்காகக் காத்திருக்கும் வெள்ளை அணுக்கள் கொன்றுவிடுகின்றன. இதையும் தாண்டிப் போகும்போது, கருப்பை வாய்ப்பகுதியில் உள்ள சளிச்

சுரப்பு அவற்றை மிதக்க வைத்துவிடும்.

கருப்பை சளிச் சுரப்பில் மிதக்க ஆரம்பித்ததும், ஏற்கெனவே பாதிக்கப்பட்ட அணுக்கள் இறந்து, நூறு, இருநூறு அணுக்கள் மட்டுமே மிஞ்சும். இவை ஒருவழியாக கருமுட்டையை அடைந்ததும், அதைத் துளைக்க ஆரம்பிக்கும். முட்டையின் மேல் அடுக்கு 'ஜோனா ஃபெலுசிடா' என்ற பசையால் ஆனது. இதைத் துளைத்தாலும் அதற்கு அடுத்த அடுக்கான 'க்யூமுலஸ் ஊஃபோரஸ்' என்ற அடுக்கையும் துளைக்கவேண்டி இருக்கும். இதற்குள்ளாகவே பல அணுக்கள் களைத்துவிடும். முட்டையின் எந்தப் பகுதியை எந்த அணு முதலில் துளைக்கிறதோ அது உள்ளே நுழைந்துவிடும். உடனடியாக கருமுட்டையானது தனது கதவை அடைத்துக்கொள்ளும். மற்ற அணுக்கள் ஏமாந்து இறந்துவிடுகின்றன.

ஒருவழியாக இப்படி முட்டைக்குள் நுழைந்த உயிரணு, தன்னுள் உள்ள 23 குரோமோசோம்களை, முட்டையில் உள்ள 23 குரோமோசோம்களுடன் இணைத்து தன்னை ஒரு புதிய உயிராக வளர்த்துக்கொள்ள முற்படும். இவ்வாறு முட்டையுடன் உயிரணு இணைந்து சினைமுட்டையாக உருவாகும் இடம் கருப்பைக் குழாய். இது நடைபெற்ற ஐந்து நாள்களுக்குப் பிறகே கருப்பைக்கு சினைமுட்டை வருகிறது. அங்கு பதியமாவதற்கான சூழல்களை ஏற்படுத்தி பதியமாகி வளருகிறது.

சருப்பைக்குள் பதியமான சினைமுட்டை, முதல் 24 மணி நேரத்தில் இரண்டு செல்களாகவும், அடுத்த இரண்டு செல்களும் பதினைந்து மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை பிரிந்து தனித்தனி இரண்டு செல்களாக மாறும். இவ்வாறு இரண்டு நாள்களின் முடிவில் மொத்தம் எட்டு செல்கள் இருக்கும். இந்த செல்கள் அனைத்தையும் தனித்தனியே எடுத்து வளர்த்தால் எட்டு குழந்தைகளை உருவாக்கலாம். இந்த சிறப்புச் செல்களுக்கு 'டோட்டி பொடன்சியல் செல்கள்' என்று பெயர். இவ்வாறு தனித்தனியாகப் பிரிந்து 90 மணி நேரத்துக்குள் 64 செல்களாகும்.

இவ்வளவு செல்களும் ஏறக்குறைய கருப்பைக் குழாய்க்குள் இருக்கும்போதே பிரிந்துவிடுகின்றன. அதன் பிறகே 96 மணி நேரவாக்கில் கருப்பையை நோக்கி வருகின்றன. இந்த செல்களில் 85 சதவீத செல்கள் குழந்தை வளர்வதற்கு உரிய அடுக்குகளாகவும், மற்ற 15 சதவீத செல்கள் கருக்குழந்தையாகவும் மாறும். கருப்பையை வந்து அடைந்தவுடன் உடனே அதன் உள்வரிச் சவ்வில் ஒட்டிக்கொள்ளாமல் இரண்டு மூன்று நாள்கள்

மிதந்துகொண்டிருக்கும். ஆறு அல்லது ஏழாவது நாள் வாக்கில் ஹியூமன் கோரியோனிக் கொனடோட்ரோபின் ஹார்மோன் உதவியால் கருப்பையுடன், முட்டை பதியமாகி ஒட்டி வளரும்.

பெண் கர்ப்பவதியாகிவிட்டாள். சரி. அவள் தான் கர்ப்பமடைந்துவிட்டதை எப்படி உணர்ந்துகொள்வாள்? எப்படி உறுதி செய்துகொள்வாள்?

கர்ப்பத்தை அறியும் வழிகள்

பெண், கர்ப்பம் தரித்தவுடன் உள்ளுக்குள் சில மாற்றங்கள் நிகழும். வெளியிலும் சில அறிகுறிகள் தெரியும். இவற்றை நன்றாகப் புரிந்துகொண்டுவிட்டால் கர்ப்பமானதை உறுதி செய்துகொள்ள முடியும்.

கர்ப்பத்துக்குப் பிறகு உடலுக்கு வெளியேயும், உள்ளேயும் தெரியும் மாற்றங்களை ஹார்மோன்கள் ஏற்படுத்தும். முதலில், மனநிலையில் மாற்றம் ஏற்படும். ஏதோ துக்கம், இனம்புரியாத கவலை வருவதைப்போல் இருக்கலாம். தலைவலி, குறிப்பாக ஒற்றைத் தலைவலி வரலாம். உடல் எடை கூடலாம் அல்லது குறையலாம்.

இடுப்புப் பகுதியில் அழற்சி ஏற்படுவதால் அடிக்கடி சிறுநீர் பிரியும். சிறுநீர்ப்பையை கருப்பை அழுத்துவதாலும் இத்தகைய நிலை வரலாம். மார்பகங்களில் உள்ள ரத்த நாளங்களும், சுரப்பிகளும் ஹார்மோன் மாற்றத்தால் அளவில் பெரிதாகி வரும். தொட்டால் வலிக்கும். சீம்பால் போன்ற சுரப்பு வருவதும் உண்டு.

வெளியே தெரியும் மாற்றங்கள்

மாதவிலக்கு வராமல் நின்றுவிடும். உடல் சரியில்லாததுபோல் இருக்கும். அடிக்கடி சிறுநீர் பிரியும். எந்த வாசனையை நுகர்ந்தாலும் நெடி ஏற்படும். மலம் வருவதுபோல் இருக்கும். சென்றால் மலம் கழிக்க இயலாது. எதைக் கண்டாலும் குமட்டிக்கொண்டு வரும். புளி, மாங்காய், சாம்பல், கரி என வித்தியாசமான பொருள்களைச் சாப்பிடத் தோன்றும். வெள்ளை படும். இதெல்லாம் கர்ப்பமானதற்கான அறிகுறிகள்.

கர்ப்பிணிக்கு ஏற்படும் மாற்றங்கள்

கர்ப்பம் தரித்த பெண்கள் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விஷயம் அவர்களின் ரத்த ஓட்டம்.

கர்ப்பிணியின் உடலுக்குள் முதல் மூன்று மாத காலத்தில் 40 சதவீத அளவுக்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது. இந்த ரத்த ஓட்ட விகிதம் கருக்காலம் முழுவதும் தொடரும். கர்ப்பத்தின் 10-வது வாரத்தில் இருந்து ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்க ஆரம்பித்து, 32-வது வாரத்தில் மேலும் அதிகமாகும். அப்படி ரத்தம் அதிகமாகவில்லை என்றால், பெண்ணுக்கு ரத்தசோகை ஏற்பட்டிருக்கும் என்று கருதலாம்.

ரத்த அழுத்தம் ஒருசமயம் அதிகமாகி இன்னொரு சமயம் குறைவதால் திடீர் மயக்கம், கிறுகிறுப்பு, களைப்பு போன்றவையும் வரும். ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதால் இதயப் படபடப்பும் அதிகரிக்கும். மூக்கைச் சிந்தும்போது ரத்தம் கசியலாம். ரத்த ஓட்டத்தின் ஏற்ற இறக்கத்தால் கண்களில் திரை விழுந்து பார்வை மங்கலாகும். ஆனால், இவற்றைப்பற்றி பயப்படத் தேவையில்லை.

ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதன் காரணமாக மார்பகங்கள் பெரிதாக ஆரம்பிக்கும். மார்பகங்களின் அடிப்பகுதியில் நரம்புகள் புடைத்துவரும். காம்புகளின் அடிப்பகுதி மற்றும் அதைச் சூழ்ந்த பகுதிகளில் நிறமாற்றம், கோடுகள், குமிழ் போன்ற சிறு கட்டிகள் ஆகியவை தோன்றும். மொத்தத்தில், மார்பகங்கள் கர்ப்பக் காலத்தில்தான் முழு வளர்ச்சியை அடைகின்றன.

கர்ப்பத்தின் துவக்கத்திலேயே மசக்கை தோன்றும். மாங்காய், புளி, மாறுபட்ட சுவையுள்ள உணவுப் பொருள் மீது விருப்பம், குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை, எதைக் கண்டாலும் வெறுப்பு போன்றவை ஏற்படலாம். பெண் கருவுற்றிருக்கும் காலத்தில் ஜீரண மண்டலம் மெதுவாகச் செயல்படுவதால் அஜீரணம், ஹார்மோன் மாற்றத்தால் குடல் விரிவடைந்து கொடுப்பதால் குடலுக்குள் உணவுப் பொருள்கள் தள்ளப்படுவதில் தாமதம், மலச்சிக்கல், மூல நோய், முதுகு வலி போன்ற தொல்லைகள் ஏற்படும்.

கருத்தரித்த 16-வது வாரத்தில், தொண்டைக் குழாயை நோக்கி இரைப்பை அமிலம் மேல் எழும்பும். கருப்பையின் அளவு அதிகரிப்பதே இதற்குக் காரணம். இந்தநிலையில், அஜீரணம், நெஞ்சு கரித்தல் போன்ற தொல்லைகள் தோன்றும். இயல்பாக விரும்பிச் சாப்பிடும் உணவும்கூட அஜீரணத்தை ஏற்படுத்துவதால், அவற்றைத் தவிர்த்து ஜீரணமாகக்கூடிய எளிய உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். ஒரேயடியாக சாப்பிடாமல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடுவதும் நல்லது. நெஞ்சு கரிப்பது தொடர்ந்தால் காமாலை நோய் ஏதேனும் இருக்கிறதா என்பதைப் பரிசோதித்துப் பார்த்துக்கொள்வது நல்லது.

ஈறுகள் மென்மையடைவதால் தொட்டாலே ரத்தம் கசியும். ஈறு வீங்கி ஏதைக் கடித்தாலும் வலிக்கலாம். கருக்காலத்தில் பெண்ணின் எடை கூடும். இதை அதிக எடை என நினைத்து உணவை குறைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. கர்ப்பிணிகள் போதிய அளவும், சரிவிகித ஊட்டச்சத்தும் உள்ள உணவைச் சாப்பிடுவதும் அவசியம்.

கர்ப்பிணி கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்

கர்ப்பக் காலத்தில், கர்ப்பிணிகள் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விஷயங்கள் பல இருக்கின்றன. கர்ப்பம் தரித்து உறுதி செய்யப்பட்ட பிறகு, அதை முற்றிலுமாகப் பாதுகாத்து குழந்தையாகப் பெற்றெடுக்கும்வரை பெண் எச்சரிக்கை உணர்வுடன் செயல்பட வேண்டும். கர்ப்பக் காலத்தில் ஏற்படும் உடல் மாற்றம், பெண்ணுக்கு வரும் நோய்கள் போன்றவற்றை நினைத்து பயப்படவேண்டி இருக்கும். இவற்றுக்கெல்லாம் நீங்களாக தீர்வை ஏற்படுத்திக்கொள்ளாமல் மருத்துவர் ஆலோசனை பெற வேண்டும். கர்ப்பிணியின் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் கருவில் இருக்கும் குழந்தைக்கும் தொடர்பு இருக்கும். உதாரணமாக, கர்ப்பிணி தன்னுடைய காய்ச்சலுக்கு மருந்து சாப்பிட்டால் அது கருக்குழந்தையையும் பாதிக்கும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் பிறப்பு உறுப்புக்கு வரும் ரத்த ஓட்டத்தில் மாறுபாடு தோன்றும்போது, அந்த உறுப்பு நிறம் மாறித் தோன்றும். சில சமயம் வெளுத்தும், நீலமும் சிவப்பும் கலந்தும், பழுப்பு நிறமாகவும் தோன்றலாம். இதைப் பார்த்து பயந்துபோகக் கூடாது. தொடைகள் உராய்வதால் பிறப்பு உறுப்பில் புண் ஏற்பட்டு நோய்த்தொற்று உண்டாகி வெள்ளைப்படுதல் போன்ற பிரச்னைகள் இருந்தால் டாக்டரை கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.

நிற்கும்போதோ, நடக்கும்போதோ தலைச்சுற்றல் ஏற்பட்டால் உடனடியாக உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும். மல்லாந்து படுத்திருக்கும்போது தலைச்சுற்றால் இடப்பக்கமாக ஒருக்களித்துப் படுத்துக்கொள்ளலாம்.

காலையில் எழுந்ததும் குமட்டடல், வாந்தி போன்ற பிரச்னைகள் வந்தால் வறுத்த உணவு, உலர்ந்த உணவு அல்லது சாதாரண பிஸ்கெட் போன்றவற்றைச் சாப்பிட்டால் போதும். குமட்டலைத் தூண்டும் உணவுகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். சூடான உணவுகள் எப்போதும் வாசனையாக இருக்கும் என்பதால், குளிர்ச்சியான உணவுகளை விரும்பிச் சாப்பிடலாம். தொடர்ந்து குமட்டல் இருந்தால்

ரத்த அழுத்தம், சிறுநீர்ப் பரிசோதனை ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளலாம்.

இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் பிரிவதைத் தவிர்க்க, மாலை நேரத்தில் குறைவான நீர்ச்சத்துப் பொருள்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம். சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி, ரத்தக்கசிவு இருந்தால் சிறுநீர்த் தாரையில் தொற்று ஏற்பட்டிருக்கும். இதைப்போக்க மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டுமே தவிர, நீங்களாக சிகிச்சை மேற்கொள்ளக் கூடாது. சர்க்கரை நோய் இருப்பதாகத் தெரிந்தால், 'குளுக்கோஸ் டாலரன்ஸ் டெஸ்ட்' என்ற பரிசோதனையை மேற்கொள்ளலாம். நோயைத் தொடரவிட்டால் குறைப் பிரசவம், பிரசவகாலச் சிக்கல்கள் போன்ற பல தொல்லைகள் உருவாகும்.

கர்ப்பிணிகள், மருந்து மாத்திரைகள் விஷயத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். கருவுற்ற 12-வது வாரம்வரை குழந்தையின் உறுப்புகள் படிப்படியாக வளர்ச்சி அடையும். இந்தக் காலகட்டத்தில், கர்ப்பிணி எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்து மாத்திரைகள், குழந்தையின் உறுப்புகளைப் பாதிக்கலாம்.

மலமிளக்கிகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். இவை கருப்பையைத் தூண்டி கருச்சிதைவையும், குறைப் பிரசவத்தையும் உண்டாக்கலாம். நார்ச்சத்து உள்ள உணவுப் பொருள்களைச் சாப்பிட்டு மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக்கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனம். இன்னும் சொல்லப்போனால், தலைவலிக்கு பாரசிட்டமால் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால், டாக்டரின் ஆலோசனைப்படிதான் உபயோகிக்க வேண்டும்.

இதய நோய், வலிப்பு நோய், புற்று நோய் போன்றவற்றுக்குச் சிகிச்சை பெற்று வருபவர்கள், கர்ப்பக் காலத்தில் அதற்காக மாத்திரை பயன்படுத்தினால் பிறக்கப்போகும் குழந்தை குறைபாடு உள்ளதாக இருக்க வாய்ப்பு உண்டு. என்னென்ன மாத்திரைகளால் என்னென்ன பிரச்னை வர வாய்ப்பு இருக்கிறது என்பதை டாக்டரைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டு அவரது ஆலோசனைப்படி நடக்க வேண்டும்.

மருந்து, மாத்திரை போன்ற விஷயங்கள் மட்டும் இல்லாமல் உடை விஷயத்திலும் கர்ப்பிணிகள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். இறுக்கமாக ஆடை அணியாமல் தளர்த்தியாக அணியலாம். இறுக்கமான ஆடை, ஜீரண அமிலத்தைத் தூண்டி அஜீரணத்தையும், பிறப்பு உறுப்பில் காளான் தொற்றையும் உண்டாக்கும். இறுக்கமான ஜட்டி அணிவது, பிரா அணிவது போன்றவற்றையும் தவிர்க்க

வேண்டும்.

உயரமான ஹீல்ஸ் வைத்த செருப்புகள் அணியும்போது ஏற்கெனவே பேலன்ஸ் இல்லாத உடல் மேலும் சிரமத்துக்கு உள்ளாகும். இதனால் தேவையற்ற கால் வலி, முதுகு வலி போன்ற தொல்லைகள் உருவாகும். கர்ப்பிணிகள் நடப்பது, லேசான ஓட்ட நடை செல்வது, கைகளைத் தூக்கி அசைக்கும் ஏரோபிக் போன்றவற்றைச் செய்யலாம். இதையும் கருத்தரித்த முதல் இரண்டு மூன்று மாதங்களிலும், பத்தாவது மாதத்திலும் தவிர்க்க வேண்டும். வீட்டு வேலைகளைச் சரியாகச் செய்தாலே போதும்.

விருப்பமான நேரத்தில் உடலுறவுகொள்வதில் தவறு இல்லை. கர்ப்பிணிக்குச் சிரமம் இல்லாதவகையில் உடலுறவு வைத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால், அதனால் கர்ப்பிணிக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இப்படி ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் கவனமாக எடுத்துக்கொண்டால், கர்ப்பக் காலத்தை வெற்றிகரமாக எடுத்துச் செல்லலாம்.

அடுத்தபடியாக கர்ப்பிணி சாப்பிட வேண்டிய உணவுகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வோம்.

10. கர்ப்பிணிக்குத் தேவையான உணவுகள்

ஆரோக்கியமான குழந்தை பெறுவதற்குத் தேவையான அடிப்படை விஷயங்களுள் முக்கியமான ஒன்று சத்துணவு. கருத்தரிப்பு, கருவில் உள்ள குழந்தையின் வளர்ச்சி, குழந்தைப்பேறு, குழந்தை பிறந்து பாலூட்டும் காலத்தைத் தாண்டியும் அதற்குப் பிறகும்கூட சத்துணவு முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

கர்ப்பிணி தனக்கும், தன் குழந்தைக்குமாக இரண்டு நபர்களுக்கான உணவைச் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும் என்று சிலர் சொல்வார்கள். வேறு சிலர், கர்ப்பக் காலத்தில் வயிற்றை வாயைக் கட்டி கொஞ்சமாகச் சாப்பிட வேண்டும் என்றும் கூறுவார்கள். இந்த இரண்டுமே தவறான கருத்துகள். சாப்பாடு அதிகமானாலும் சரி, குறைந்தாலும் சரி, அதனால் பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு கர்ப்பமும், பிறக்கும் குழந்தையும்கூட பாதிக்கப்படும் என்பதுதான் உண்மை.

டாக்டர்களும், உணவியல் வல்லுநர்களும் குறிப்பிட்ட உணவைப் பரிந்துரை செய்தாலும், வீட்டில் ஒன்றும் தெரியாத சில பெரியவர்கள், ‘இதைச் சாப்பிடாதே, அதைச் சாப்பிடாதே’ என்று கட்டுப்பாடுகள் விதிப்பார்கள். இதைச் சாப்பிட்டால் பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்குக் கெடுதல் ஏற்படும். அதைச் சாப்பிட்டால் குழந்தை ஊனமாகப் பிறக்கும் என்றெல்லாம் சொல்லிப் பயமுறுத்திக் குழப்புவார்கள்.

கர்ப்பிணிகள் எள் உருண்டை சாப்பிட்டால் கரு சிதைந்துபோகும் என்று சொல்லப்படுவதற்குப் போதுமான ஆதாரம் கிடையாது. ஆனால் எள் மற்றும் நல்லெண்ணெய்யில் வறுத்த பொருள்கள் மசக்கையை அதிகரித்து, அசௌகரியங்கள் உண்டாக்கும் என்பது உண்மைதான். அதுபோல், நன்றாகப் பழுக்காத பப்பாளிப் பழமும், அன்னாசிப் பழமும் ஒரு சிலருக்கு கருச்சிதைவை ஏற்படுத்தும். எனவே, அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லதுதான். பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழ வகைகளைச் சாப்பிட்டாலே கர்ப்பிணிக்கு சுகப் பிரசவம் ஆகும்.

மீன், முட்டை, பால் போன்றவற்றை அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டால், வயிற்றிலேயே குழந்தை மிகவும் குண்டாகிவிடும். இதனால் ஆயுதம் போட்டுத்தான் குழந்தையை வெளியே எடுக்கவேண்டி இருக்கும் என்பதும் நம்பக்கூடியது அல்ல.

சர்க்கரை நோய் உள்ள பெற்றோர் மற்றும் உயரமான

பெற்றோர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் பொதுவாக எடை அதிகமாக இருக்கும். மற்றபடி, ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுவதால் குழந்தைகள் எடைகூடிப் பிறப்பதில்லை. பரம்பரையும், மரபுப்பண்புகளும்தான் எடையைக் கூட்டும். சத்துணவு எடையைக் கூட்டாது. ஆயுதம் போட்டு குழந்தையை எடுக்க வேண்டிய அவசியமும் இருக்காது.

வயிறு முட்டச் சாப்பிடாமல், அரை வயிற்றோடு கர்ப்பிணி இருக்க வேண்டும் என்பார்கள். இது மிகமிகத் தவறு. இப்படிஇருந்தால், கர்ப்பிணிக்குக் கருச்சிதைவு அல்லது குறைப் பிரசவம் போன்றவை நிகழ்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். பிரசவத்துக்கு முன் ரத்தப்போக்கு, ரத்தசோகை, தாய்சேய் இருவரில் ஒருவர் மட்டுமே உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பு போன்றவை ஏற்படும்.

கர்ப்பிணி, வாரம்தோறும் விளக்கெண்ணெய் குடித்து மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தப்படுவார்கள். இது அவசியமே இல்லை. ஏற்கெனவே குமட்டலால் அவதிப்படும் கர்ப்பிணிகள், விளக்கெண்ணெய் போன்றவற்றைக் குடித்து வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி போன்றவை ஏற்பட்டால் தாங்கமாட்டார்கள். நார்ச்சத்து உள்ள கீரைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும்.

சாதம் வடித்த கஞ்சியைக் குடித்தால் பிறக்கும் குழந்தை உடலில் மாவு ஒட்டிப் பிறக்கும் என்பதும் மூடநம்பிக்கைதான். இன்னும் சொல்லப்போனால், கஞ்சித் தண்ணீரில் வைட்டமின்பி சத்து நிறைய உள்ளது. இதைக் குடித்தால் ஆரோக்கியமான குழந்தையே பிறக்கும்.

இப்படிப் பலவிதமான தேவையற்ற ஆலோசனைகள் கர்ப்பிணியைக் குழப்புவதால் எதைச் சாப்பிடுவது என்று தெரியாமல் பட்டினி கிடந்து உடலைக் கெடுத்துக்கொள்வார்கள்.

இந்தியாவில் குழந்தைபெறும் தாய்மார்களுக்கு ஊட்டச் சத்துணவு பற்றி போதுமான விழிப்புணர்வு இல்லாத காரணத்தால்தான், கர்ப்பக் கால மரணங்கள், சிசு மரணங்கள், குறைப் பிரசவம், பலவீனமான நோயுற்ற குழந்தைகள் பிறப்பு போன்ற பல்வேறு பிரச்னைகள் தோன்றுகின்றன.

ஊட்டச்சத்து உணவைச் சாப்பிடுவது என்பது கர்ப்பிணியின் பொதுவான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்காகவும், கர்ப்பக் காலத்துக்குப் பிறகு குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்குத் தேவையான

சக்தியைக் கொடுப்பதற்காகவும் மட்டுமல்லாமல் அதற்குப் பிறகும் அவளது ஆரோக்கியத்தையும் காப்பதற்காகத்தான்.

குழந்தை பிறந்து பாலூட்ட வேண்டிய சூழலில், தாய்க்குப் போதுமான சத்து இல்லாவிட்டால் குழந்தைக்குத் தேவையான ஊட்டம் கிடைக்காது. குழந்தை நோய்வாய்ப்படவும், விரைவில் இறந்துபோகவும் கூடும். இதனால்தான், கர்ப்பக் காலம் முதல் பாலூட்டும் காலம் முழுவதும் வைட்டமின்களும், கால்சியம் சத்தும் தாய்க்கு அவசியம்.

சரிவிகித உணவுமுறையின் அவசியம்

கர்ப்பிணியின் எடை கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ இருந்தால், கர்ப்பக் காலத்தில் பல்வேறு பிரச்னைகளைச் சந்திக்கவேண்டி இருக்கும் என்பதால், அவர்கள் அனைவரும் கருத்தரிப்பதற்கு ஏற்ற எடையுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

குறைவான எடையுடன் தாய் இருந்தால், குழந்தையானது எடை குறைவுடன் இருக்கும். அதிக எடையுடன் தாய் இருந்தால் குழந்தை பிறக்கும்போது ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். டாக்சீமியா என்ற நோய்த் தாக்கம் இருக்கும் அல்லது பெண்ணுக்கு சர்க்கரை நோய் ஏற்பட் டிருக்கலாம்.

கர்ப்பக் காலத்தில் ஹுமோகுளோபின் அளவு அதிகரித்திருக்க வேண்டும். கூடுதலான ரத்த ஓட்டம் இருந்தால், அதில் இருந்து குழந்தைக்கும் ரத்தமும், ஆக்சிஜனும் செல்லும். அப்படி இல்லாமல் ரத்தசோகை இருந்தால் தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் ஆபத்து ஏற்படும். ரத்தசோகை குறைவாக இருந்தால் இரும்புச்சத்து குறைவாக இருக்கலாம். ரத்தசோகை அதிகம் இருந்தால் ஃபோலேட் அல்லது வைட்டமின் பி-12 குறைவாக இருக்கலாம். இதைத் தவிர்ப்பதற்காக, இரும்புச் சத்துள்ள டானிக் அல்லது மாத்திரையை டாக்டர் பரிந்துரை செய்வார்.

கர்ப்பக் காலத்தில், இரண்டாவது மூன்று மாதங்களிலும், மூன்றாவது மூன்று மாதங்களிலும் தாயின் எடை அதிகரிக்கும். வாரத்துக்கு ஒரு கிலோ வீதம் உடல் எடை அதிகரிப்பது தவறானது. அதேபோல், மாதத்துக்கு ஒரு கிலோ வீதம் உடல் எடை குறைவதும் ஆபத்தானது. ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டினால் இப்படி ஏற்படும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் ரத்த பிளாஸ்மாவின் அளவு சுமார் 50 சதவீத

அளவுக்கு அதிகரித்திருக்க வேண்டும். ரத்தச் சிவப்பு அணுக்களின் அடர்த்தி, இயல்பைவிட 20 சதவீதம் அதிகரிக்க வேண்டும். இந்த மாற்றங்கள் இருந்தால்தான், கர்ப்பணி நல்ல சத்துணவு சாப்பிடுகிறாள் என்று அர்த்தம். அப்போதுதான் அவளுக்குப் போதிய சத்தும், ஊட்டமும், உடல் திரவமும் கிடைக்கும்.

உடலின் செயல்திறன், கர்ப்பக் காலத்தில் அதிகரிப்பதால் குடல் இயக்கம் வேகமாக நடைபெறும். ஃபோலேட், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, துத்தநாகம் போன்றவற்றின் தேவையும் கூடுதலாகும். இதை ஈடுசெய்வதற்கு ஏற்றவகையில் சாப்பிட வேண்டும். எலக்ட்ரோலைட்ஸ், கொழுப்பு அமிலங்கள், கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் ஆகியவை சாதாரணமான செயல் ஊக்கியின் விளைவாகக் கருவுக்குக் கடத்தப்படும். ரத்தச் சர்க்கரை அளவும் குழந்தைக்கு அதிகமாகக் கிடைக்கும். பரிசோதித்துப் பார்த்தால் கர்ப்பிணியின் ரத்தத்தில் உள்ளதைவிட குழந்தையிடம் கூடுதலான ரத்தச் சர்க்கரை இருப்பது தெரியவரும். அமினோ அமிலங்கள், நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள், சோடியம், கால்சியம், இரும்பு போன்ற சத்துகள் எல்லாமே பனிக்குடம் வழியாக குழந்தையின் ரத்த ஓட்டத்தில் சீராகக் கலக்க வேண்டும். அப்போதுதான், குழந்தையின் வளர்ச்சியும் நன்றாக இருக்கும். இல்லையென்றால் கருவில் உள்ள குழந்தை போதுமான வளர்ச்சியை அடைய முடியாது.

உயரத்துக்கு ஏற்ற எடை இருக்க வேண்டியது அவசியம். 20 கிலோ எடை உள்ள கர்ப்பணி, இரண்டாவது மூன்று மாத காலம் தொடங்கிய பிறகு வாரத்துக்கு அரை கிலோ வீதம் உடல் எடையை உயர்த்த வேண்டும். 26 கிலோ எடை உள்ளவளாக இருந்தால், ஒரு கிலோவில் மூன்றில் ஒரு பங்கு எடை அதிகரித்தால் போதும். இந்த எடை அதிகரிப்பெல்லாம் கருப்பையில் உள்ள குழந்தையின் வளர்ச்சி, பனிக்குடத்தின் வளர்ச்சி, பனிநீர் அதிகரிப்பது, கருப்பை மற்றும் மார்பகங்கள் அளவில் பெரிதாவது, ரத்தம் அதிகரிப்பது ஆகியவற்றைச் சார்ந்திருக்கும். சராசரியாக 26 கிலோ எடை உள்ள பெண், கர்ப்பக் காலத்தில் ஏழரை கிலோ எடை அதிகரித்தால் போதுமானது. அதற்குக் கூடுதலாகச் சென்றால், உணவு முறையில் கட்டுப்பாட்டைக் கொண்டுவர வேண்டும்.

உயரத்தை மீறிய எடை இருந்தால், வாரத்துக்கு 300 கிராம் வீதம் அதிகரித்திருக்க வேண்டும். குறைவான எடையுடன் இருந்தால், வாரத்துக்கு 350 கிராம் வீதம் எடை கூடினால்தான் பாலூட்டும் காலத்தில் குழந்தைக்கு போஷாக்கான பாலைக் கொடுக்க முடியும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் அதிக எடை கூடிவிட்ட பெண்கள், உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கு, டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

ஒரு சின்னக் கணக்கை எப்போதும் மனத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். கருத்தரிக்காதபோது சாப்பிட்ட புரதத்தைவிட, கூடுதலாக எட்டரை கிராம் புரதத்தைக் கர்ப்பத்தின்போது சாப்பிட்டால் போதும். குழந்தையானது இரண்டு மற்றும் மூன்றாவது மூன்று மாத காலங்களில் தினமும் சுமார் 30 கிராம் புரதத்தைத் தாயிடம் இருந்து எடுத்துக்கொள்கிறது. குறைப் பிரசவக் குழந்தைகள் வெறும் 20 கிராம் புரதத்தை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்கின்றன.

எவையெல்லாம் ஊட்டச்சத்துகள், அவற்றின் தேவைகள் என்ன என்பது பற்றிப் பார்ப்போம்.

ஊட்டச்சத்துகள்

உடல் ஆரோக்கியமாகச் செயல்படுவதற்கு மொத்தம் ஐந்து வகையான ஊட்டச்சத்துகள் தேவைப்படுகின்றன. அவற்றைப் புரதம், மாவு, கொழுப்பு, உயிரூட்டச் சத்துகள் (வைட்டமின்கள்), கனிமச் சத்துகள் (தாது உப்புகள்) என ஐந்து வகையாகப் பிரிக்கலாம். இவையெல்லாம் நாம் சாப்பிடும் உணவுப் பொருள்களில் இருக்கின்றன. சில உணவுப் பொருள்களில் குறைவாகவும், சில உணவுப் பொருள்களில் அதிகமாகவும் உள்ளன.

இவற்றுள் புரதம், மாவுப் பொருள், கொழுப்பு ஆகியவை நிறையத் தேவைப்படுவதால், மேக்ரோ நியூட்ரீஷியன்கள் எனவும், வைட்டமின் போன்றவை குறைந்த அளவே தேவை என்பதால் மைக்ரோ நியூட்ரீஷியன்கள் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன.

இவற்றை மீன், முட்டை, பால், இறைச்சி, காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகள், நிலக்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு போன்ற கொட்டைப் பருப்பு வகைகள், கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம், கோதுமை போன்ற தானிய வகைகளைச் சாப்பாட்டில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலமாகவே பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கர்ப்பக் காலத்தில் எடை அதிகரிக்க வேண்டியவிதம்

கர்ப்பக் காலத்தில் அதிகரிக்கும் எடை என்பது, தாய் மற்றும் குழந்தை ஆகிய இருவருடைய நலனையும் உள்ளடக்கி இருக்கிறது என்பதால் கர்ப்பக் காலத்தில் சரியான விகிதத்தில் எடை அதிகரிக்குமாறு

பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பம் தரித்த உடனே எடை உயராது. ஏனெனில், கர்ப்பக் காலத்தின் துவக்கத்தில் உண்டாகும் குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை போன்ற காரணங்களால் முதல் மூன்று மாதங்களில் எடையானது இயல்பைவிட மிகவும் குறைந்துவிடும். அரை கிலோ முதல் ஒரு கிலோவரை குறைவது சாதாரணமானது. ஐந்து, பத்து கிலோவரை குறைவது என்பது அசாதாரணம். இப்படி எடை அதிகமாகக் குறைந்தால் உடனே மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் எடை அதிகரிப்பது, கருத்தரித்த 12 அல்லது 14-வது வாரத்தில்தான் பொதுவாக ஆரம்பிக்கும். அந்தச்சமயத்தில் பெரும்பாலும் வாந்தியும், குமட்டலும் நின்றிருக்கும். கர்ப்பிணிக்கு நன்றாகப் பசி எடுத்து, எதையாவது சாப்பிட வேண்டும் என்பதுபோலத் தோன்றும். இந்த சமயத்தைப் பயன்படுத்தி, ஆரோக்கியமான ஊட்ட உணவைக் கொடுத்துவந்தால், கர்ப்பிணி நலமான தாய்மையை அடைய முடியும். இவ்வாறு நல்ல ஊட்டம் பெறும் கர்ப்பிணி சுமார் இருபது வாரம்வரை எடை அதிகரித்துக்கொண்டு செல்வார். அதன்பிறகு, குழந்தையின் வளர்ச்சி விகிதம் மிக அதிகமாக இருப்பதால் 36வது வாரத்துக்குள் எடை அதிகமாகி, பிரசவத்துக்குப் பிறகு படிப்படியாகக் குறைந்துகொண்டு வரும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் உடலின் பல உறுப்புகள் (குறிப்பாக மார்பகம், வயிறு, கருப்பை, அதில் உள்ள குழந்தை மற்றும் பனிக்குடம், அதில் உள்ள நீரின் அளவு ஆகியவை) அளவில் வளர்ச்சி அடைவதாலும், ரத்த ஓட்டம் சுமார் 30 சதவீதம் அதிகரிப்பதாலும் எடை அதிகரிப்பு இருக்கும். இதனால், கர்ப்பிணி 9 கிலோ எடை அதிகரித்து இருக்க வேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்தில் கர்ப்பிணியின் எடை எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

குழந்தையின் எடை - 3.2 கிலோ

பனிக்குடம் - 670 கிராம்

பனிக்குட நீர் - 910 கிராம்

கருப்பை - 910 கிராம்

மார்பக எடை - 670 கிராம்

புதிய ரத்த ஓட்டம் - 1.81 கிலோ

மொத்தம் - 8.2 கிலோ

இதற்கும் அதிகமான எடையுடன் கர்ப்பிணி இருந்தால், உடலில் உள்ள திரவம் அல்லது கொழுப்பின் காரணமாக இருக்கலாம்.

கர்ப்பக் காலத்தில் எடை உயர வேண்டிய அளவு

கரு உருவாகி 14 வாரம்வரை, எடை அதிகரிப்பு இருக்காது. 10-வது வார வாக்கில்தான் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கும். 14-வது வார வாக்கில் பசி எடுக்கும். இந்த நேரத்தில்தான் கர்ப்பிணி, தான் விரும்பியதை அல்லது அவ்வப்போது கிடைப்பதைச் சாப்பிட ஆரம்பிப்பாள்.

14-20 வாரம் - 2.3 கிலோ வரை உயரலாம். இதற்கு மேல் அதிகமாக எடை அதிகரித்தால் 'ப்ரிஎக்லெம்சியா' எனப்படும் கர்ப்ப ஜன்னி நோய்க்கு வழி வகுக்கும். இது தாய்க்கும் கருக் குழந்தைக்கும் தீமை பயக்கும்.

20-30 வாரம் - மொத்தம் 4.5 கிலோ. இந்தக் காலகட்டத்தில், உடல் எடையைக் குறைப்பது மிகவும் கடினம். ஆனால், கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்து உடல் எடை அதிகரிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

30-36 வாரம் - மொத்தம் 2.3 கிலோ. இந்தக் காலகட்டத்தில், கர்ப்பிணியின் எடை மாயாஜாலம்போல் உயரும். இவ்வாறு உயரும்போது கர்ப்ப ஜன்னி நோய் வருவதற்கு வாய்ப்பு இருப்பதால் எடை உயர்வைக் குறித்து மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

30-40 வாரம் - இந்தக் காலகட்டத்தில், குழந்தை எந்த நேரத்திலும் பிறக்கலாம் என்பதால் கர்ப்பிணியின் எடை உயரக் கூடாது. உண்மையைச் சொல்லப்போனால் 38-வது வாரத்துக்குப் பிறகு கர்ப்பிணியின் எடை அதிகரிப்பதற்குப் பதிலாக குறையத்தான் செய்யும்.

உடலில் அதிக நார்ச்சத்து சேருதல், அதிகமான ஹார்மோன் உடலில் சுரப்பது, சாப்பாட்டில் உப்பு அல்லது வாசனைப் பொருள்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்வது அல்லது இந்த அத்தனை

காரணங்களாலும் கர்ப்பக் காலத்தில் எப்போது வேண்டுமானாலும் உடல் எடை அதிகரிக்கலாம். எடை உயர்வைக் கண்காணிக்க வீட்டிலோ அல்லது மருத்துவமனையிலோ வாரத்துக்கு ஒருமுறை எடை சரிபார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பிணிக்கு வழக்கத்துக்கு மாறாக எடை உயர்ந்தால், அவர் சரியான உணவுமுறையைப் பின்பற்றவில்லை என்பதை மருத்துவர் தெரிந்துகொள்வார். எனவே, கர்ப்பணி வழக்கமாக உணவில் என்ன சாப்பிடுகிறார், எதை கூடுதலாகச் சேர்த்துக்கொண்டிருக்கிறார் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பெரும்பாலான பெண்கள், கார்போஹைட்ரேட் சத்தை சர்க்கரை வடிவிலோ அல்லது வேறு வடிவிலோ உணவில் மிகையாகச் சேர்த்துக்கொண்டிருக்கலாம். பாலடைக்கட்டி அல்லது நெய் சேர்த்த பொருள்களைச் சாப்பிட்டிருக்கலாம் அல்லது உணவுக் கட்டுப்பாட்டைப் பின்பற்றி பால் குடிக்கும் அளவை மிக அதிகமாக்கிக்கொண்டிருக்கலாம். இவை அதிக கலோரி தரும் உணவு என்பது பல கர்ப்பிணிகளுக்குத் தெரியாமல்போவதே இதற்குக் காரணம்.

பாலில் குறிப்பிட்ட அளவு சத்துப் பொருள்கள் இருந்தாலும் அதில் கூடுதலான கலோரியும் இருக்கிறது என்பதால், அளவை மீறும்போது எடையும் கூடிவிடும். கர்ப்பக் காலம் முழுவதிலும், தாராளமாக நீர் அல்லது திரவ உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதில், மொத்தமாக கலோரி இல்லாமல் குறைவான கலோரி இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வது அவசியம்.

கர்ப்பிணிகள், கர்ப்பக் காலத்தில் சிறிதளவு சர்க்கரை சேர்த்து காபி அல்லது டீ குடிக்கலாம். இதில் குறைந்த கலோரிச் சத்து இருக்கும். அதேபோல் அஜீரணக் கோளாறை உண்டாக்கும் வறுத்த உணவுகள், ஸ்ட்ராங் டீ, கிரீம் போன்றவற்றையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

இவ்வாறு தவிர்க்கவேண்டியவற்றைத் தவிர்த்து, சாப்பிட வேண்டியவற்றை சரிவிகிதத்தில் எடுத்துக்கொள்ளும் வழக்கத்தைத் தொடர்ந்து கடைப்பிடித்தால் தாய்சேய் நலம் முற்றிலுமாகப் பாதுகாக்கப்படும்.

11. பிரசவம் சார்ந்த விஷயங்கள்

பிரசவம் என்பது ஏதோ கருத்தரித்த உடனேயே நிகழ்ந்துவிடுகிற விஷயம் அல்ல. பத்து மாதம் தன் உடலையும், தன் சேயின் உடலையும் ஒரு சேர பாதுகாத்து, பராமரித்து உயரைக்கொடுத்து குழந்தையை வெளியேற்றும் நிகழ்வு. சிக்கல் இல்லாத குழந்தைப்பேறு அடைவதற்கு என்னென்ன விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும், எப்போது முதல் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்பதை முதலில் தெரிந்துகொள்வது அவசியம்.

முதல் மூன்று மாதங்கள்

கர்ப்பக் காலத்தை, மூன்று மாத இடைவெளிகளாக மருத்துவர்கள் பிரிப்பார்கள். முதல் மூன்று காலம் என்பது கருத்தரித்திருக்கிறோமா அல்லது மாதவிலக்கு தள்ளிப்போயிருக்க வேறு ஏதேனும் காரணம் இருக்குமா என்பதில் சந்தேகம் வரும் காலம். மாதவிலக்கு தள்ளிய உடனேயே மருத்துவப் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டிய காலகட்டம் இது.

குழந்தையின் உறுப்புகள் உருவாகி வளர ஆரம்பிக்கும் காலகட்டமும் இதுதான். இந்தக்காலத்தில், பெண் எந்தவிதமான எச்சரிக்கை உணர்வும் இல்லாமல் நோய் வாய்ப்படுவது, அதற்காக மருந்து மாத்திரைகளை யாருடைய ஆலோசனையும் இல்லாமல் கடையில் வாங்கிச் சாப்பிடுவது என்றிருந்தால் கருவின் உயிருக்கு ஆபத்தோ, உறுப்புகளில் குறைபாடோ ஏற்படும். ஆகவே, இந்தக் காலகட்டத்தில், கர்ப்பிணி எந்த நோயாலும் பாதிக்கப்படாமல் தன்னை எச்சரிக்கையாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி காய்ச்சல் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டாலும் மருந்து மாத்திரைகளைத் தானாகவோ, தகுதி இல்லாதவர்கள் மூலமாகப் பெற்றோ பயன்படுத்தக் கூடாது.

தாலிடோமைடு, சல்ஃபோனமைடு, ஆஸ்பிரின் என எந்த மருந்தையும் மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல் பயன்படுத்தக் கூடாது. கர்ப்பக் காலத்தில் அல்லது அதற்கு முன்பு அம்மை நோய், பால்வினை நோய்கள் போன்றவை வந்திருக்கக் கூடாது. இவையும் கருவைப் பாதிக்கக்கூடியவை. சிஃபிலிஸ் போன்ற நோய்த்தொற்று இருந்தாலும் 16-வது வாரத்திலேயே கருக்குழந்தை பாதிக்கப்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இரண்டாவது மூன்று மாதங்கள்

இந்தக் காலகட்டத்தில், கருவில் உள்ள குழந்தையின் உறுப்புகள் வளர்ச்சி அடையத் தொடங்கும் நிலையை அடைந்திருக்கும். தசைகள், மூட்டுகள் போன்றவை உருவாகி கருக்குழந்தை அசையும் நிலை வரும். கர்ப்பிணிகள், இந்தக் காலகட்டத்தில் மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். கர்ப்பிணியின் அஜாக்கிரதையால் பல கருச்சிதைவுகள் இந்தக் காலகட்டத்தில் நிகழ அதிக வாய்ப்பு உண்டு. பெரும்பாலும், முதல் மூன்று மாதங்களில்தான் 60-70 சதவீத கருச்சிதைவு ஏற்படுகிறது.

மூன்றாவது மூன்று மாதங்கள்

குழந்தை தனது முழு வளர்ச்சியை நோக்கிப் பயணிக்கும் இறுதிக்கட்டம் இதுதான். கண்கள் திறப்பதும், கழிவுகளை கருக்குழந்தை உதிர்ப்பதும், எலும்புகள் இணைவதும் இந்தக் கட்டத்தில்தான். இந்தக் காலகட்டத்தின் தொடக்கத்தில், அதாவது 30-32-வது வாரங்களில் பிறக்கும் குழந்தை, தீவிர பாதுகாப்பில் இருந்தால் பிழைத்துக்கொள்ளும். 34-35-வது வார முடிவில் நிறை வளர்ச்சி, குறிப்பாக சிசுவின் நுரையீரலை விரிவடையச் செய்ய உதவும் ஒரு திரவம் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். எனவேதான், 35-வது வாரத்துக்கு மேற்பட்டு பிறக்கும் குழந்தைகள் நல்ல நிலையில் இருக்கின்றன. இந்தக் காலத்தில், பிரசவத்துக்குத் தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைக் கர்ப்பிணி மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால், தாய்க்கும் சேய்க்கும் ஆபத்து ஏற்படும் சூழல் உண்டாகலாம்.

கருவுடன் சேர்ந்து பிறப்பவை

சினைமுட்டையாகி கரு வளரும்போது அதன் ஒரு பகுதியாக இருப்பவை கருவை வளர்க்கும் பனிக்குடம், நஞ்சு போன்றவை. பிரசவக் காலத்தில், இந்தப் பனிக்குடமும் நஞ்சும் மிக முக்கியமானவை.

பனிக்குடம்

பெண் கருத்தரித்த நான்காவது நாளிலேயே கருக்கோளத்தில் நீர் சேர்ந்து பிளாஸ்டோசைட் என்ற சினைநீர்க்கோளம் உருவாகி ஆறு நாள்களுக்குப் பிறகு அது கருப்பையுடன் ஒட்டிக்கொள்ளும். கருவானது சுமார் ஒன்றரை மில்லி மீட்டர் நீளமாக இருக்கும்போதே

பனிநீர்க்குடுவை உண்டாகி இரண்டாவது வாரத்தில் பனிக்குடமாக மாறுகிறது. இதில் உள்ள நீருக்கு பனி நீர் என்று பெயர். இந்தப் பனி நீரில்தான் குழந்தை மிதந்துகொண்டிருக்கும்.

கர்ப்பம் முற்றும் நிலையில் சுமார் 600 முதல் 1200 மில்லி லிட்டர்வரை பனி நீர் இருக்கும். பனி நீர் குறைந்தால், குழந்தை உயிர் பிழைக்காது. இந்த நீரின் முக்கியச் செயல்பாடு, குழந்தைக்கு எந்த ஆபத்தும் இல்லாமல் பாதுகாப்பதுதான். குழந்தை பிறக்கும்போது கருப்பை வாயையையும் பெண் உறுப்பையும் விரிவாக்குவது, குழந்தை பிறக்கும் பாதையைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது ஆகியவைதான் பனி நீரின் பணிகள். பனி நீரைப் பரிசோதனை செய்தே கருவில் உள்ள குழந்தைக்கு வரும் பிரச்னைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள முடியும்.

நஞ்சு

கருவுடன் வளரும் நஞ்சு மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. கருப்பையில் கரு உருவாகி பிறக்கத் துணைபுரிவது நஞ்சுதான். இதன் மத்தியில் இருந்து தொப்புள் கொடி கிளம்பி கருக்குழந்தையின் தொப்புள்வரை செல்லும். கருவின் வளர்ச்சிக்கான உணவையும், வாழ்வதற்குத் தேவையான ஆக்சிஜனையும் தாயின் ரத்தத்தில் இருந்து எடுத்து கருக்குழந்தைக்கு இது ஊட்டுகிறது. கருக்குழந்தையின் உதிரத்தைக் தொப்புள் கொடி வழியாகப் பெற்று அதன் கழிவுகளை அகற்றுகிறது. கருப்பைக்குள் கருக்குழந்தையின் உடல் சேதம் அடையாமல் பாதுகாத்து, நோய் அணுகாமல் வைத்திருப்பதும், சூடும் குளிர்ச்சியும் குழந்தையைச் சேதப்படுத்தாமல் காப்பதும் நஞ்சுதான். கருவின் நுரையீரலாக, அன்னப்பாதையாக, சிறுநீரைப் பிரிக்கும் உறுப்பாகப் பணியாற்றும் நஞ்சு, கருப்பையின் மேல்பாகத்தில் ஒட்டியிருக்கும்.

இவ்வளவு முக்கியத்துவம் பெற்ற நஞ்சு, பிரசவத்தின் போது குழந்தை வெளியான சில நிமிடங்களில் குழந்தையைத் தொடர்ந்து வெளியேறும்.

ஒருவேளை, கர்ப்பிணிக்கு நஞ்சு முன்கூட்டியே பிரியும்போது, ரத்தப்போக்கின் அளவு, தாயின் உடல் நிலை, குழந்தையின் நிலை ஆகியவற்றைக் கருத்தில்கொண்டு செயல்பட வேண்டும். மிதமான வகையில் கர்ப்பிணிக்கு நல்ல ஓய்வு தந்தாலே போதுமானது. ரத்தப்போக்கும் நின்று கருவில் உள்ள குழந்தையும் எந்தவிதப் பாதிப்பும் இல்லாமல் இருந்தால், தானாக வலி ஏற்பட்டு பிரசவிக்கலாம். நஞ்சு முன்கூட்டிப் பிரியும்போது, பிரசவ வலியும்

ஆரம்பித்து தாய்க்கு அதிக ஆபத்து இல்லாமலும் குழந்தைக்குச் சற்று ஆபத்துடனும் பிரசவம் நடக்கும். ரத்தப்போக்கு தொடர்ந்தும் பிரசவ வலி ஆரம்பிக்கவில்லை என்றால் பனி நீர்க் குடத்தை கிழித்து பிரசவ வலியை உண்டாக்க வேண்டும்.

நஞ்சு முன்கூட்டிப் பிரிந்தாலும், குழந்தை உயிருடன் இருந்தால் உரிய சிகிச்சைகள் மூலம் 97 சதவீதம் அளவுக்கு சுகப் பிரசவத்தை (நார்மல் டெலிவரி) ஏற்படுத்தலாம். கருப்பையின் கழுத்துப்பாகம் விரிவடையாமல் இருந்தால் அறுவைச் சிகிச்சை (சிசேரியன்) மூலமே தாய்சேய் இருவரையும் காப்பாற்ற முடியும்.

சாதாரண பிரசவத்துக்குரிய முயற்சிகளை எடுத்தபிறகும், ஆறு முதல் எட்டு மணி நேரம் ஆன பிறகும் குழந்தை வெளிப்படாமல் ரத்தக் கசிவு மட்டுமே இருந்துகொண்டிருந்தால், சிசேரியன் மூலம்தான் குழந்தையை வெளியே எடுக்க வேண்டும்.

பிரசவத்துக்கு தயாராதல்

கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் தருகிறோமோ அந்த அவ்வளவு பிரசவத்துக்கும் முக்கியத்துவம் தர வேண்டும்.

எனவே, பெண் கர்ப்பமானது ஊர்ஜிதமானது முதலே அவர் மருத்துவக் கண்காணிப்பின் கீழ் வர வேண்டும். அதற்கு முதல் காரியமாக, தம்பதியர் தாங்கள் வசிக்கும் இடத்துக்கு அருகிலேயே இருக்கும் எல்லா வசதிகளும் உள்ள மருத்துவமனையைத் தேர்வு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

குழந்தை எப்போது பிறக்கும்?

கர்ப்பக் காலம், 266 நாள்கள். மருத்துவர், கடைசி மாதவிலக்குச் சுற்றின் முதல் நாளில் இருந்து இதைக் கணக்கிடுகிறார். இதன்படி, இயல்பாக 26 முதல் 32 நாள்களுக்கு மாதவிலக்கு ஆகும் பெண்ணின் கர்ப்பக் காலம் 280 நாள்கள். இதை, 'எல்எம்பி' அதாவது 'லாஸ்ட் மென்ஸ்ட் ருயல் பீரியட்' மற்றும் 'ஈடிடி' அதாவது 'எஸ்டிமேட்டட் டேட் ஆப் டெலிவரி' என்று குறிப்பிடுவார்கள்.

கடைசி மாதவிலக்குக் காலத்துடன் ஏழு நாள்களைக் கூட்டி, அதில் இருந்து மூன்று மாதங்களைக் கழித்துக் கணக்கிட்டால் குழந்தை பிறக்கும் தோராயமான தேதியை அறிந்துகொள்ளலாம். தற்போது இந்த முறைகளுடன், அல்ட்ரா சவுண்டு பரிசோதனை மூலமும் கரு வளர்ச்சியைக் கணக்கிட்டு பிரசவப் காலத்தை உறுதி செய்கிறார்கள்.

கரு நெளியும் காலத்தையும் கணக்கிட்டு குழந்தை பிறக்கும் நாளை அறியலாம்.

முன்னேற்பாடுகள்

மருத்துவமனையில் சேருவதற்கு ஒரு வாரம் இருக்கும் முன்பாகவே தன்னோடு எடுத்துச்செல்வதற்கான பொருள்களைக் கர்ப்பிணி தயார் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரவு நேரத்தில் அணிந்துகொள்ள உடைகள், தாய்ப்பால் புகட்டுவதற்கு வசதியாக முன் பக்கத் திறப்பு உள்ள உடைகள், மாற்றி அணிய கவுன்கள், நர்சிங் பிராக்கள், சானடரி நாப்கின்கள், சோப்பு, சீப்பு, டவல், பிரஷ், டயாபர்கள் போன்ற பொருள்களை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏற்கெனவே, குழந்தைகள் இருந்தால் அவர்களைப் கவனித்துக்கொள்ள முன்னேற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும். எதிர்பாராமல் இரவு நேரத்தில் பிரசவ வலி எடுத்தால், சமாளிப்பதற்கு வசதியாக வாகனங்கள், மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச்செல்ல நண்பர்கள், உறவினர்கள் போன்றவர்களின் முகவரிகளைத் தயார் நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கடைசி நேர பதற்றத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

மருத்துவமனையில் இருந்து வீட்டுக்குத் திரும்பி வரும்போது, குழந்தையைக் கவனித்துக்கொள்வதற்கான ஆள்கள், தாய்சேய் இருவருக்கும் தேவையான பொருள்கள், சோப்புகள் போன்றவற்றைத் தயாராக வைத்திருக்க வேண்டும்.

சுகப் பிரசவத்துக்கான பயிற்சிகள்

கர்ப்பக் காலத்தில் குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்ய வேண்டும் என்று வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் கூறுவது, பிரசவக் காலத்தை மனத்தில் வைத்துத்தான். பாடி மெக்கானிசம் தெரிந்து அதன்படி நடந்துகொண்டால், உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் உறுதியாகவும், பிரசவக் காலத்தில் ஒத்துழைப்புத் தரும் வகையிலும் இருக்கும். எந்தத் தசை எப்படிச் செயல்படுகிறது, என்ன பயிற்சி செய்தால் அந்தத் தசையை வலுவேற்றி நமது வழிக்குக் கொண்டுவரலாம், எத்தகைய பயிற்சி உடல் உறுப்புகளுக்கு சிரமத்தைத் தரும் என்பது போன்ற விஷயங்களை எல்லாம் கர்ப்பிணிகள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பக் காலத்திலேயே சில பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்வதும் நல்லது. நீண்டநேரம் நிற்காமல் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். முன்னோக்கி நடப்பதைப்போல் பின்னோக்கியும் நடக்கலாம்.

இதனால், தசைகளுக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கும். நிற்கும்போது ஒருகாலை முன்னோக்கி வைத்து நிற்க வேண்டும். தசையை அசைத்து முதுகை நிமிர்த்தி, முகவாயை மேல் நோக்கித் தூக்கி, இடுப்புக்கூட்டை ஒருபக்கமாகச் சாய்த்து நடக்க வேண்டும். உட்காரும்போது, கால்களை உயரத் தூக்கி வைப்பதற்கு வசதியாக காலுக்கு ஒரு சிறிய நாற்காலியைப் பயன்படுத்தலாம்.

எந்தப் பொருளையாவது எடுக்க வேண்டும் என்றால் முன்னோக்கி சாய்ந்து எடுக்கக் கூடாது. கால்களை அகலமாக வைத்து, முதுகை நோக்கி, கால்களை மடக்கி உட்கார்ந்து பொருள்களை மெதுவாகத் தூக்க வேண்டும். தூக்கப்படும் பொருள் உடலுக்கு அருகில் இருக்குமாறு எடுக்க வேண்டும்.

எளிய ஆசனப் பயிற்சிகளைச் செய்வது கர்ப்பக் காலத்தில் நன்மை தரும் விஷயமாகும். முதுகை சுவரில் சாய்த்து வைத்துக்கொள்ளலாம். இப்படி ஓய்வு எடுக்கும் நேரத்தை படிப்படியாக உயர்த்த வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியின் போது, உடல் முழுவதிலும் குறிப்பாக கால்களிலும், பாதங்களிலும் ரத்த ஓட்டம் குறையாதபடி, சில நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை உடலை அசைத்து பழைய நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

படுக்கையின் மீது நேராகப் படுத்து, கால்களை உயர்த்தி, பாதங்கள் சுவர் மீது படுமாறு வைத்துக்கொள்ளலாம். இவ்வாறு ஐந்து நிமிடங்கள்வரை வைத்திருந்து பழகவும். இதன் மூலம், கால்களுக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டத்தின் அளவு அதிகரிக்கும். முதுகு வலி எடுத்தால், கவிழ்ந்து படுத்து மார்பகம் தரையில் படும்படியாகவும், உடலைத் தூக்கி முழங்கால்களுக்கு அருகில் வரும்படியும் செய்ய வேண்டும்.

இருமும்போதும், சிரிக்கும்போதும் சிறுநீர் கசிவதாக இருந்தால், அதை அடக்க முற்படுவதைப்போல் இடுப்புத் தளத்தில் உள்ள தசைகளை இழுக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஓரிரு விநாடிகள் வைத்திருந்து மீண்டும் தசையைத் தளர்த்துங்கள். இவ்வாறே ஆசனவாய்த் தசைகளை இறுக்கமாகவும், தளர்த்தியாகவும் வைத்திருக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். இவையெல்லாம் பிரசவத்தின்போது மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கும். பிரசவத்துக்குப் பிறகு ஆசனவாய்ப் பகுதியில் காயம் ஏற்பட்டால் அவற்றை விரைவாகக் குணமாக்கவும் உதவும்.

முழங்கால்களை இடுப்புப் பகுதிக்கு நேராகக் கொண்டுவந்து, தோள் பட்டைக்கு நேராக முழங்கைகளை ஊன்றி முட்டி போட்டவாறு நிற்க

வேண்டும். கூன் போட்டு வளையாமல் கழுத்து முதல் புட்டம்வரை சமமாக இருக்குமாறு அசையாமல் வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு, வயிற்றுத் தசைகளையும், புட்டத் தசைகளையும் உள்ளே இழுத்து கீழ் முதுகில் அழுத்தம் கொடுத்து முக்க வேண்டும். இதை ஒரு சில விநாடிகள் செய்துவந்தால் போதும். பிரசவ நேரத்தில் இந்தப் பயிற்சி மிகவும் பயன்படும். இந்தப் பயிற்சி, கீழ் முதுகுத் தசைகளை வலுப்படுத்தி, முதுகு வலியை நீக்குவதோடு, பிரசவக் காலத்தில் முதுகு வலிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளும். குழந்தையின் தலை வேறுபக்கமாகத் திரும்பி இருந்தாலும் அதைச் சரியாகத் திருப்ப இந்தப் பயிற்சி பயன்படும். இப்படி நிறைய பயிற்சி முறைகள் உள்ளன.

பிரசவத்தின்போது, கருப்பையானது ‘ஆக்சிடோசின்’ என்ற ஹார்மோனின் செயல்பாடு காரணமாக அடிக்கடி சுருங்கி விரிந்து குழந்தையை வெளியேற்றும். இந்தநிலையில் வலியும், மூச்சுத் திணறலும் இருக்கும். ஆக்சிஜன் பற்றாக்குறையால் களைப்பும், மனத் தளர்ச்சியும் வரும். இந்தப் பிரச்னைகளைச் சமாளிப்பதற்கு சுவாசப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கருப்பையானது நுரையீரல்களை அழுத்துவதால் சரியாகச் சுவாசிக்க முடியாது என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். இந்த நேரத்தில் சீரான மூச்சுப் பயிற்சியை மேற்கொண்டால், தேவையான நேரத்தில் முக்கி குழந்தையை வெளியேற்றலாம். ஆக்சிஜன் தேவையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்வதற்காக ஆழ்ந்து சுவாசிக்கவும் செய்யலாம்.

பிரசவ நேரத்தின்போது செய்ய வேண்டியவை

பிரசவ நேரம் நெருங்கும்போதும், கருப்பை சுருங்கி விரியும் நேரத்தின்போதும் (கான்ட்ராக்ஷன்), கர்ப்பிணி ஆழ்ந்து சுவாசிக்க வேண்டும். மூச்சை வேகமாக இழுத்து மெதுவாக வெளியே விட வேண்டும். அடுத்த நான்கைந்து சுவாசங்களின்போது முந்தைய அளவைவிட மெதுவாகச் சுவாசிக்க வேண்டும். தசைச் சுருக்கம் குறையும்போது வேகமாகச் சுவாசிக்க வேண்டும். இந்தப் பயிற்சியைத் தொடக்கத்தில் இருந்து மேற்கொண்டு வந்தால், குழந்தையை கருப்பை வெளியேற்றும்போது சிரமம் இல்லாமல் இருக்கும்.

அடுத்து, குழந்தை வெளியேறுவதற்காக முக்குதல்தான் முக்கியமானது. இதைப் பிரசவத்தின் இரண்டாம் நிலை என்று சொல்வார்கள். இந்த நேரத்தில் ஏற்படும் கான்ட்ராக்ஷன் ஒரு

நிமிடத்துக்கு மேல் நீடிக்கும். ஆகவே, பலமாக முக்க வேண்டும். இதைப் பிரசவத்துக்கு முன்பாகவே பயிற்சி செய்து கற்றுக்கொள்ளலாம்.

பிரசவத்தின்போது கர்ப்பிணி எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும்?

பிரசவம் என்பது, முழுமையாக வளர்ச்சி அடைந்த குழந்தையானது கருப்பை என்ற உலகத்தைவிட்டு யோனிக்குழாய் வழியாக இந்தப் புதிய உலகத்துக்குள் வெளித்தள்ளப்படும் செயல்முறை. இது, ஒவ்வொரு இருபது முதல் முப்பது நிமிடத்துக்கு ஒருமுறை நிகழும் கருப்பை விரிந்து சுருங்கும் நிகழ்வுடன் (கான்ட்ராக்ஷன்) துவங்குகிறது. கர்ப்பக் காலம் முழுவதும் இந்த கான்ட்ராக்ஷன் இருக்கும். அதாவது, கர்ப்பத்தின் தொடக்கம் முதலே குழந்தையை கருப்பைத் தசைகள் பிரசவிப்பதற்கு ஏற்ப தங்களைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்.

கர்ப்பத்தின் கடைசி காலத்தில் இந்த தசைச் சுருக்கங்கள் அதிகமாக இருக்கும். அதாவது, அடிவயிறு திடீரென இறுக்கமாவதைப்போல் பிடித்துக்கொள்ளும். பிறகு திடீரென தளரும். அவ்வப்போது வலி இல்லாமல் வந்து போகும். ஆனால், உண்மையான பிரசவத்தின்போது இந்த கான்ட்ராக்ஷன் அதிக வலி உள்ளதாக இருக்கும். அடிக்கடி தீவிரமாக வரும். இதைக்கொண்டு, விரைவில் பிரசவம் ஏற்படப்போகிறது என்பதை அறிந்துகொள்ளலாம்.

பிரசவ சமயத்தின் அறிகுறிகள்

கர்ப்பிணிகளில் பலருக்கு எப்போதும் பிரசவம் நடைபெறப்போகிறது என்பது தெரியாது. காரணம், பிரசவம் நடைபெற சில வாரங்கள் இருக்கும்போது வலியானது தோன்றிவிடும். அதாவது, குழந்தை பிறப்பதற்குத் தயாராகிவிடும். சரி, அதை எப்படித் தெரிந்துகொள்வது?

இதற்கு முன்பு இருந்ததைப்போல் இல்லாமல் வித்தியாசமான முதுகு வலி, வித்தியாசமான வயிற்று வலி, திடீர் ரத்தப்போக்கு, தடையற்ற சிறுநீர் ஒழுக்கு (இது பனிக்குடம் உடைவதால் ஏற்படும் ஒழுக்காகும். இதை தவறுதலாக சிறுநீர் ஒழுக்கு என நினைப்பார்கள்) போன்ற அறிகுறிகள் மூலம் பிரசவ நேரம் வந்துவிட்டதை அறியலாம்.

பிரசவ வலிகள்

குறைவான அல்லது அதிக வலியுடன் வழக்கமான தசை இறுக்கம்

தோன்றுவது முதல் அறிகுறியாகும். இதனால், கடுமையாக முதுகு வலிப்பது போன்றோ, மாதவிலக்காகும்போது பிசைவதைப் போன்றோ, கடுமையாக வயிறு வலிப்பதைப் போன்றோ இருக்கும். வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படும்போது உண்டாகும் வயிற்று வலியைப்போல் விட்டுவிட்டு எப்போதாவது ஓரிரு முறை வயிறு வலிக்கும். இது பிறகு அதிகரித்து, அடிக்கடி வயிறு வலிக்க ஆரம்பிக்கும். தொடர்ச்சியாக பத்துப் பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு வலி நீடித்தால், கர்ப்பிணியால் தாங்கமுடியாது. இந்தச் சமயத்தில், கர்ப்பிணி கண்டிப்பாக மருத்துவமனையில் இருந்தாக வேண்டும். எனவே, பிரசவ வலி ஆரம்பிக்கும்போதே தாமதிக்காமல் மருத்துவமனைக்குச் சென்றுவிடுவது நல்லது.

கோழை அல்லது கசிவு

பிரசவம் நடைபெறப்போகிறது என்றால், பிரசவ வலிக்கு முன்பு அல்லது வலி தொடங்கிய பிறகு, பிறப்பு உறுப்பு வழியாக இளஞ்சிவப்பு நிறத்தில் பசை போன்ற வழவழப்பான சளிப்பொருள் வெளியேறும். இதற்கு 'கோழைக்கசிவு' அல்லது 'ஷோ' என்று பெயர். இந்தக் கசிவின்போது அதிக ரத்த இழப்பு இருக்காது. ஒருவேளை ரத்த இழப்பு அதிகமாக இருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரிடம் தெரிவித்து தீவிர சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பனிக்குடம் உடைதல்

வலி தொடங்கியதும் அல்லது அதற்கு முன்பேகூட பனிக்குடம் உடைந்துவிடும். பிரசவ வலிக்கு முன் பனிக்குடம் உடைந்து நீர் பெருக்கெடுத்தால் கட்டுப்படுத்தவே முடியாது. உடனடியாக மருத்துவமனையில் சேர்ந்துவிட வேண்டும். பனிக்குடம் உடைந்திருந்தால், கையில் சானிடரி நாப்கின் ஒன்றை வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அது, உடைப்பைத் தடுக்க ஓரளவு உதவியாக இருக்கும்.

பிளாஸ்டிக் தரை விரிப்பு ஒன்றைத் தயாராக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பனிக் குடம் உடைந்து நீர் கசியும்போது படுக்கை நனைந்துவிடாமல் தடுக்க இது உதவும்.

*

பிரசவத்துக்காக மருத்துவமனையில் கர்ப்பிணி சேர்ந்ததும், நாடித்துடிப்பு, உடல் சூடு மற்றும் ரத்த அழுத்தம் ஆகியவை

பரிசோதிக்கப்படுவதோடு, சிறுநீரும் பரிசோதிக்கப்படும். வயிற்றில் குழந்தை எந்த நிலையில் (பொசிஷன்) இருக்கிறது என்பதை மருத்துவர் தொட்டுத் தெரிந்துகொண்டு இயல்பான பிரசவம் நடக்குமா, சிசேரியன் செய்ய வேண்டுமா என்பதைச் சொல்லிவிடுவார். குழந்தையின் இதயத் துடிப்பைப் பரிசோதித்து, கர்ப்பிணியின் கருப்பைக் கழுத்து திறந்துள்ள அளவை அறிவதற்காக உட்புறம் கைவைத்துப் பரிசோதிப்பார்.

தசை இறுக்கம் ஏற்படுவதைச் சொன்னால், குழந்தையைப் பிரசவிக்க உடலானது கஷ்டப்படுகிறது என்பதை உணர்ந்து, அது விடுபடும்வரை காத்திருப்பார். அப்படி இல்லாதபட்சத்தில் மருத்துவரே தன்னிச்சையா ஏதாவது ஒரு முடிவு எடுப்பார்.

பிரசவிக்கும் நேரத்துக்கு முன்பாக, ஆசனவாய்க்குள் எனிமா கொடுத்து வயிற்றை சுத்தப்படுத்துதல், பிறப்பு உறுப்புப் பகுதியில் உள்ள முடிகள் மழிக்கப்படுதல் போன்றவை மேற்கொள்ளப்பட்டு, எதற்கும் தயார் நிலையில் கர்ப்பிணி வைக்கப்படுவார்.

வலி நிவாரணி

ஒவ்வொரு முறை வலி வரும்போதும், அந்த வலியைப் பயன்படுத்தி எவ்வாறு குழந்தையை முக்கி வெளியேற்ற வேண்டும் என்பதைக் கர்ப்பிணி தெரிந்துகொண்டுவிட்டால் பிரசவம் மிகச்சுலபமாக முடிந்துவிடும். சுவாசப் பயிற்சி செய்யும் முறையில் இருந்து தசைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்வரை செய்ய வேண்டும் என்று மருத்துவர் வற்புறுத்துவது இதற்காகத்தான்.

வலியைக் குறைக்க, ஊசி மருந்துகள் தற்போது நடைமுறையில் உள்ளன. இவற்றின் விளைவுகள் நான்கு மணி நேரம் வரைகூட நீடிப்பது உண்டு. ஆனால், வலி நிவாரணங்கள் பிறக்கும் குழந்தைக்கு மந்த நிலையை உண்டாக்கும். தவிர, குழந்தையை முக்கி வெளியேற்றத் தேவையான கான்ட்ராக்ஷன் இல்லாமல் செய்துவிடுவதால், கர்ப்பிணிக்குத் தொல்லைதான் ஏற்படும். ஆகவே, அவசியம் இல்லாமல் வலி நிவாரணிகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

பிரசவம் எளிதாக நடைபெற...

பிரசவ நேரத்துக்கு முன், கர்ப்பிணி எதையும் சாப்பிடக் கூடாது. இதன்மூலம், பல்வேறு சிக்கல்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். பனி நீரில் தலை, முதுகு, கை கால்கள் அனைத்தையும் வளைத்து மடக்கி

சுருண்ட நிலையில்தான் குழந்தை மிதக்கும். பிரசவம் எளிதாக நிகழ்வதற்கு கருக்குழந்தை கிடக்கும் நிலை, அதன் எடை, கூபகத்தின் அமைப்பு, பிரசவ வலியின் ஆற்றல் ஆகியவை முக்கியக் காரணிகளாக இருக்கின்றன.

பிரசவத்தின் நிலைகள்

பிரசவம் நடைபெறும் முன்பே, அதைச் சுலபமாக்குவதற்கு கருப்பைத் தசைகள் சில எளிமையான பணிகளை மேற்கொண்டிருக்கும் என்பதை ஏற்கெனவே பார்த்தோம்.

பிரசவத்தில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன. முதல் நிலையில், கருப்பைக் கழுத்து படிப்படியாக திறக்கிறது. இரண்டாவது நிலையில், யோனிக்குள் குழந்தை தள்ளப்பட்டு பிறக்கிறது. மூன்றாவது நிலையில், கருப்பைச் சுவரில் இருந்து பனிக்குடம் வெளியேறி யோனி வழியாக வெளித்தள்ளப்படுகிறது.

பிரசவத்தின் கடைசி நிகழ்வாக, பனிக்குடம் வெளியேறிய பிறகு, கருப்பை சுருங்குவதற்காக ஊசிபோடுதல், கிழித்திருக்கும் ஆசனவாய்த் தசையை இணைத்து தையல்போடுதல், குழந்தையை எடையை அறிதல், குழந்தையின் கைரேகையைப் பதிவு செய்தல் போன்றவற்றைச் செய்வார்கள்.

குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதாக இருந்தால் தாராளமாகப் பாலூட்டலாம். மெல்ல மெல்ல குழந்தை பால் குடிக்க ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறு தாய்ப்பால் ஊட்டுவதால் கருப்பை விரைவாகச் சுருங்கும். குழந்தைக்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

எல்லாப் பெண்களுக்குமே தானாகப் பிரசவ வலி எடுக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. சில காரணங்களால் வலி எடுக்காது. இந்தநிலையில், வலியை ஏற்படுத்த செயற்கையான தூண்டுதலை உண்டாக்கவேண்டி இருக்கும். இதற்கு இன்டக்ஷன் என்று பெயர். குறிப்பிட்ட காலத்துக்குப் பிறகும் குழந்தை பிறக்க தாமதமாகும்போது, பனிக்குடத்தை உடைத்தல், ஆக்சிடாசின் ஹார்மோன் ஊசியை ஐந்து சதவீத குளுக்கோஸுடன் கலந்து சிரை வழியாகச் செலுத்துதல் போன்ற நடவடிக்கைகள் மூலம் செயற்கைத் தூண்டுதலை ஏற்படுத்தலாம்.

குழந்தை பிறப்பதற்கான வாய்ப்புகள் இருந்தால், உடனடியாக கருப்பையின் கான்ட்ராக்ஷன் ஆரம்பிக்கும். இல்லாவிட்டால்,

உடனடியாக சிசேரியன் செய்து குழந்தையை வெளியில் எடுக்கவேண்டி இருக்கும். ஆக்சிடாசின் ஹார்மோனை சில வேளைகளில் இரண்டு மூன்று முறை செலுத்திப் பார்ப்பார்கள். அப்போதும் குழந்தை பிறக்காவிட்டால், ஓரிரு நாள்கள் காத்திருக்கச் செய்வார்கள். பிறகு, மீண்டும் இந்த முயற்சியைத் தொடருவார்கள்.

சிசேரியன்

பெண்ணின் பிறப்பு உறுப்புப் பாதை சிறியதாக இருந் தாலும், பிரசவத்தின்போது அதிக ரத்தப்போக்கு, பிறப்பு உறுப்புப் பகுதியில் ஏதேனும் கட்டிகள், கருப்பையின் வாய் திறக்காமல் இருப்பது, பிறக்கும் குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறல், குழந்தை தடம் மாறியிருத்தல் போன்ற நிலைகளில் சிசேரியன் மேற்கொள்ளப்படும். பெண்ணின் வயிற்றின் கீழ்ப்புறச் சுவரிலும், கருப்பையிலும் ஒரு திறப்பை உண்டாக்கி குழந்தையை வெளியே எடுப்பார்கள்.

பிரசவத்துக்குப் பிறகான பராமரிப்பு

குழந்தை பிறந்த பிறகு, கர்ப்பிணியைப் பராமரிக்கும் காலத்தைப் ‘பின் பேறுகால பராமரிப்புக் காலம்’ என்று சொல்வார்கள். இந்தக் காலகட்டத்தில் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளாவிட்டால், பெண்ணுக்கு உடல்நலக் கேடுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. சுகப்பிரசவம் ஏற்பட்டிருந்தால், 48 மணி நேரத்துக்குள் வீடு திரும்பிவிடலாம். சிசேரியனாக இருந்தால், குறைந்தது ஒரு வாரமாவது மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறவேண்டி இருக்கும்.

சாப்பிடுவது உள்பட பல விஷயங்களை, பிரசவித்த தாய்மார்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பிரசவமான சில மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு அதிகம் பசிக்கும். மயக்க மருந்து கொடுத்திருந்தால் தவிர, பிற சமயத்தில் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். பால், பால் பொருள்கள், திரவ உணவுகளைச் சாப்பிடுவது நல்லது. கடினமான பொருள்களைச் சாப்பிட்டு குடல் இயக்கத்தை அதிகப்படுத்திவிடக் கூடாது. நாள்கள் செல்லச்செல்ல காய்கறிகள், பழங்கள், சாலட் என ஆரம்பிக்கலாம்.

பிரசவித்த பெண் எழுந்து நடக்கக் கூடாது என்பார்கள். இது தவறு. அறுவைச் சிகிச்சை செய்திருந்தால் ஒழிய, மற்ற நேரங்களில் ஒரு சில மணி நேரங்களுக்குள் எழுந்து நடப்பது நல்லது. முதலில், மற்றவரின் உதவியோடு சில அடிகள் நடக்கலாம். கழிப்பறை செல்லலாம். நாற்காலியில் உட்காரவும் செய்யலாம். இதனால், குடல் மற்றும்

சிறுநீர்ப்பையின் செயல் திறனை அதிகப்படுத்தலாம். கால் நரம்புகளில் பாதிப்பு ஏற்படாமலும் தவிர்க்கலாம்.

சீக்கிரமே நடப்பதால் கருப்பை விரைவாகச் சுருங்கும். குழந்தை பெற்ற பிறகு, பிரசவித்த பெண் நடக்க ஆரம்பித்துவிட்டால், குளிக்கலாம். சிசேரியன் செய்யப்பட்டு இருந்தால், காயம் ஆறும் வரை பொறுத்திருக்க வேண்டும். தையல்கள் பிரிந்துவிடாமலும், அதில் கிருமிகள் சேராமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். காயத்தை வெதுவெதுப்பான நீரில் துடைத்தெடுக்கலாம்.

தாய்ப்பால் பற்றிய தகவல்கள்

பிரசவித்த உடனேயே குழந்தைக்குச் சீம்பாலைப் புகட்ட வேண்டும். இதில் ஊட்டச்சத்தும், நோய் எதிர்ப்பு ஊக்கிகளும் நிறைந்துள்ளன. குழந்தைக்கு வரும் வயிற்றுப்போக்குகள், சுவாசக் குழாய் நோய்கள் மற்றும் சளித் தொல்லைகள் ஆகியவற்றை சீம்பால் போக்கிவிடுகிறது.

தாய்ப்பால் சுரக்கும்போது மார்பகங்கள் பெரியதாகவும், கனமாகவும், வலியுடனும் இருக்கும். காம்புகளில் இருந்து பால் ஒழுகி புண்ணாவதைத் தவிர்ப்பதற்கு, அதைச் சுத்தமான துணியால் துடைத்து உலர்வாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தண்ணீரில் கழுவலாம். ஆனால், சோப்பு போட்டுக் கழுவக் கூடாது. பால் சுரப்பு தானாகக் கசிவது நின்ற பிறகு, மார்பகங்களைத் தாங்குவதற்கு ஏற்ற முன் பக்கத் திறப்புள்ள பிராக்களை அணியலாம்.

குழந்தை எந்த வாட்டத்தில் இருந்து பாலை வசதியாக உறிஞ்சுகிறதோ அந்த வாட்டத்தில் அல்லது தாய்க்கு வசதியான நிலையில் பால் தரலாம். குழந்தையைப் படுக்கவைத்து பாலூட்டும்போது, அதன் தலை உயரமாக இருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் காது, தொண்டை வழியே கிருமிகள் புகுந்து தொற்றுநோயை உண்டாக்கும்.

குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவதற்கென நேரத்தைத் தனியாக ஒதுக்க வேண்டாம். அது விரும்பும்போதெல்லாம் பாலூட்ட வேண்டும். முதல் சில நாள்களில், இரண்டு மணிக்கு ஒரு தரம் பாலூட்டவேண்டி இருக்கும். தினமும் ஆறு முறையாவது பாலூட்ட வேண்டும். இந்த அளவுக்குக் குறைந்தால் அதற்கு பசி இல்லாத நிலை இருக்கிறதென்று அர்த்தம். தனக்குப் பால் எவ்வளவு தேவை என்பதை குழந்தையே தீர்மானம் செய்துகொள்ளும்படி விட்டுவிட வேண்டும். குழந்தை

அவ்வப்போது சிறுநீர் கழிப்பதையும், அதன் உடல் பெரிதாவதையும் வைத்து, குழந்தைக்குப் போதுமான தாய்ப்பால் கிடைப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளலாம்.

குழந்தை பால் குடிக்கும்போது காற்றையும் சேர்த்து விழுங்கியிருக்கும். இதை வெளியேற்ற, பால் குடித்து முடித்ததும் தோள் மீது போட்டு முதுகில் இதமாகத் தட்டிக் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைப் பராமரிப்பு

முதல் முறை பிரசவித்த தாய்மார்களுக்கு, குழந்தையை எப்படிக் கையாள்வது என்பதில் போதிய அனுபவம் இருக்காது. குழந்தை அழுதால் பசிக்காகத்தான் அழுகிறது என்று நினைப்பார்கள். அழுக்கான உள்ளாடை, உடையை ஈரப்படுத்திக்கொண்ட நிலை ஆகியவற்றாலும் குழந்தை அழும். ஆகவே, குழந்தை அழுதாலும், சிரித்தாலும் அதற்கான காரணத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையைத் தூக்கும்போது அதன் தலையையும், புட்டத்தையும் பிடித்துதான் தூக்க வேண்டும். தலை யையும் தோளையும் தாங்கிட வசதியாக ஒரு கையை கழுத்துக்குக் கீழேயும், புட்டத்துக்கு அடியில் இன்னொரு கையையும் கொடுத்து தூக்குவதே குழந்தையைத் தூக்கும் சரியான முறை.

குழந்தைக்கு உடை அணிவிக்கும்போதும், அந்தந்த சீதோஷண நிலைக்குத் தக்க உடைகளை அணிவிக்க வேண்டும். துணியைச் சுருக்கி குழந்தையின் கை, தலைகளுக்குள் மாட்டிய பிறகு அதன் உடல் முழுவதிலும் உடையைத் தொங்கவிட வேண்டும். இறுக்கமான ஆடை அணிவிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். டயாபர் பயன்படுத்தலாம். பருத்தி ஆடைகள் நல்லது.

குழந்தையைப் படுக்க வைக்கும்போது முதுகுக்கு ஆதாரமாகத் துணிகளை வைத்து தொட்டிலில் கிடத்தலாம். குழந்தையின் தலைப்பகுதி பெரிதாக இருப்பதாக நினைத்து அழுத்திவிடக் கூடாது. அதன் கபால எலும்புகள் இணைய 12 முதல் 18 மாதங்கள் வரை ஆகலாம் என்பதாலும், ரப்பர் போன்ற சவ்வினால்தான் கபாலம் சூழப்பட்டிருக்கும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையின் சருமம் மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தால் அதற்குக் காமாலை நோய் வந்திருக்கக்கூடும். கண்களும் மஞ்களாக மாறியிருக்கும். இது ஒரு வாரத்துக்குப் பிறகு தானாக மறைந்துவிடும். அப்படி இல்லாமல்

தொடர்ந்து நீடிக்குமானால், தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் ரத்தப் பொருத்தம் இருக்காது. அதற்கு மருத்துவச் சிகிச்சை மேற்கொள்ளவேண்டி இருக்கும். கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் மூளைக்கோளாறுகள் ஏற்படலாம்.

பிறந்த இரண்டாவது நாளில் இருந்தே குழந்தையைக் குளிப்பாட்டலாம். இளஞ்சூடான நீர் போதும். முதலில் தலை, கண், பிறகு உடல் என்று சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மென்மையான துணியால் துவட்ட வேண்டும். தொப்புள் கொடி நனையாமல் பார்த்துக்கொள்வது நல்லது. தலைக்கு எண்ணெய் வைத்து குழந்தையைக் குளிப்பாட்டக் கூடாது.

குழந்தையை அழகுபடுத்துவதற்காகக் கண்களுக்கு மை தீட்டாதீர்கள். நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம். காதுகளில் பட்ஸ் வைத்து குடையக் கூடாது. தும்மல் வந்தால் சுவாசப் பாதை சுத்தமாகும். வெளிப்பக்கக் காதை மட்டும் சுத்தமாக்கினால் போதும்.

டயாபர் அணிவிப்பதால், குழந்தையின் புட்டங்களில் சிறுசிறு கொப்புளங்கள் ஏற்படலாம். இறுக்கமான ஆடைகளை அணிவிக்காதீர்கள். டயாபர் ஈரமானாலோ, அழுக்கானாலோ உடனடியாக மாற்றிவிடுங்கள். அதை வெந்நீரில் அலசி எடுங்கள். புட்டப்பகுதியை காற்று படுமாறு வைத்தால் கிருமிகள் சேராது.

குழந்தை பிறந்த பிறகு, அடிக்கடி அதன் எடையைப் பதிவு செய்யுங்கள். திடீரென எடை குறைந்துபோனால் மருத்துவரிடம் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

குழந்தை வளர்ப்புக்கு, குழந்தை நல மருத்துவர் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவரிடம் ஆலோசனை கேட்டு அதன்படி நடந்துகொள்வதுதான், குழந்தையைச் சிறப்பாக வளர்க்கும் முறை.

12. கர்ப்பக் கால சிக்கல்கள்

கருச்சிதைவு

கர்ப்பக் காலச் சிக்கல்கள் எதுவும் இல்லாமல் நல்ல முறையில் குழந்தை பெறும் நிலை எல்லோருக்கும் வாய்த்துவிடுவதில்லை. சாதாரண பெண்களைப்போன்று இல்லாமல், சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள், வலிப்பு மற்றும் பெரு வலிப்பு நோய் உள்ளவர்கள், பக்கவாதம், ஆஸ்துமா மற்றும் மூச்சுத் திணறல் கொண்டவர்கள், ரத்த சோகை, ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், கரு உருவான சமயத்தில் இருந்து பிரசவம் வரை மருத்துவரை அணுகி ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அவரது கண்காணிப்பில் தங்களை ஒப்படைத்து குழந்தை பிறக்கும்வரை அவரது ஆலோசனைப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டியது மிக மிக அவசியம்.

பொதுவாகவே, கர்ப்பக் காலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்களால் சுமார் 15 சதவீதப் பெண்களின் கர்ப்பம் சிதைந்துவிடுவதுடன், கர்ப்பிணியின் உயிருக்கு ஆபத்தாகவும் முடிந்துவிடுகிறது. இதைத்தவிர்க்க, கர்ப்பிணி தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு அல்லது மகப்பேறு மருத்துவரின் தீவிர கண்காணிப்பின் கீழ் இருக்கவேண்டி இருக்கும்.

இத்தகைய நிலையில், தாயின் உயிரைக் காப்பாற்றுவதையே முக்கியக் குறிக்கோளாக நினைத்து மருத்துவர்கள் செயல்படுகிறார்கள். கருச்சிதைவில் இருந்து குழந்தை காப்பாற்றப்பட்டாலும், சிலவேளைகளில் ஊனமுற்றதாகிவிடுகிறது.

கர்ப்பக் காலத்தில் எதிர்பாராதவிதமாக கரு கலைந்துவிடுவதைத்தான் கருச்சிதைவு எனப்படுகிறது. கருச்சிதைவு ஏற்பட்ட பல பெண்கள் குற்ற உணர்ச்சியாலும், எதையோ இழந்துவிட்டதைப்போன்ற உணர்வாலும் தவிக்கும் நிலை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அதிலும், கர்ப்பம் முதிர்ந்த பிறகு சிதையும் நிலை இருந்தால் நமக்கு வேண்டிய ஒருவரை இழந்துவிட்டதைப்போன்ற துயரம் மனத்தை வேதனைக்குள்ளாக்கிவிடும்.

கருச்சிதைவுக்கான காரணங்கள்

கருவுற்ற 12 வாரங்களுக்கு முன், ஆறு கர்ப்பங்களில் ஒன்று இவ்வாறு சிதைந்துவிடுகிறது. மரபியல் காரணிகள் அல்லது சினை முட்டையில் ஏற்படும் ஏதோ ஒரு தவறு, முட்டை சரியாகப் பதியமாகாத நிலை,

நஞ்சுக் கொடி சரியாக செயல்படாத நிலை, கருப்பைக் கழுத்து பலவீனம், அதிக ரத்தக்கொதிப்பு, டாக்சீமியா என்ற குறைபாடு, வைரஸ் போன்ற கிருமிகள் தொற்று, உடலுறவுத் தொற்று நோய்கள் மற்றும் தீவிர நோய்கள், நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் குறைகள் போன்றவற்றால் கருச்சிதைவு ஏற்படுகிறது.

கருப்பை பலவீனமாக இருக்கும்போது முழு ஓய்வு தேவைப்படக்கூடும். இதை உணராமல் வேலைக்குப்போவது, குனிந்து நிமிர்ந்து கடுமையான வேலை செய்வது போன்றவற்றால் பல கருக்கள் கலைந்துவிடுகின்றன. இதைத் தவிர்க்க, தொடர்ந்து டாக்டரின் தீவிரக் கண்காணிப்பின் கீழ் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

அறிகுறிகள்

28 வாரங்களுக்கு முன், கர்ப்பமானது முடிவடைந்துவிடும் நிலைதான் கருச்சிதைவு. இந்த வாரத்தைக் கடந்து குழந்தை பிறந்தால் பிழைத்துக்கொள்ளும்.

மாதவிலக்கைப்போல், ரத்தப்போக்குடனும் வலி யுடனும் துவக்க கால கருச்சிதைவு நிகழும். அதையடுத்த மாதத்தில் ஏற்படும் கருச்சிதைவின்போது பிரசவத்தைப்போன்ற வலி இருக்கும். இதற்குக் காரணம், கருவானது முழு உருவத்தை அடைந்துவிடுவதுதான்.

கருவானது சிதைய ஆரம்பிக்கும்போது முதலில் ரத்தப்போக்குதான் ஏற்படும். இதை உணர்ந்துகொள்ளும் பெண், விரைந்து மருத்துவச் சிகிச்சை பெற்றால் கருச்சிதைவைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம். மருத்துவரிடம் செல்ல முடியாத நிலை ஏற்பட்டால், பேசாமல் படுத்து நன்றாக ஓய்வெடுத்தாலும் போதும். இதையும் மீறி கருக்கலைவதைத் தடுக்க இயலாது.

ரத்தப்போக்கும், தசைப்பிடிப்பும் ஏற்பட்டு கரு கலையும் நிலை ஏற்பட்ட பிறகு, முழு ஓய்வெடுத்தால் சுமார் 50 சதவீதம் அளவுக்குக் கர்ப்பம் சிதையாது. ஓய்வுக்குப் பிறகும்கூட அதிகமான ரத்தப்போக்கு, கடுமையான தசைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டால் கருப்பைக் கழுத்து திறந்து பிண்டம் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும். இதற்குத் தவிர்க்க இயலாத கருச்சிதைவு என்று பெயர்.

கர்ப்பக் காலத்தின் 6 முதல் 16-வது வாரம் வரையில் கருச்சிதைவு ஏற்படும். கருவானது ஏற்கெனவே இறந்திருந்தாலும் முற்றிலும்

வெளிப்பட்டிருக்காது. இதை, 'முற்றுப்பெறாத கருச்சிதைவு' என்று சொல்வார்கள். தொடர்ந்து கட்டிக்கட்டியாக அதிகமான ரத்த இழப்பு, இதன் முக்கிய அறிகுறி. கர்ப்பிணியின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படுமோ என்ற அச்சம்கூட உண்டாகும்.

பனிக்குடத்தில் உள்ள எஞ்சிய திசுக்கள் முற்றிலுமாக அகற்றப்படும்வரை இந்த நிலை தொடர்ந்து நீடிக்கும். பனிக்குடம் வளர்ச்சி அடைவதை நிறுத்திவிடும்போது கரு இறந்துவிடுவதால் கருவானது கருப் பள்ளத்திலேயே இருக்கும். இவ்வாறு எட்டு வாரங்கள் வரைகூட கருப்பையில் கரு தங்கும். இதை 'தவறும் கருச்சிதைவு' என்பார்கள். இந்த வேளையில் மாதவிலக்கு வராது. கர்ப்பத்துக்கான மாற்றங்களும் இருக்காது.

சிகிச்சை முறைகள்

கருச்சிதைவு ஏற்பட்டுவிட்டால் டி அண்ட் சி என்ற முறையில் கருப்பை திசுக்சுரண்டல் மூலம் கருப்பையைச் சுத்தம் செய்துவிடலாம். தாயின் ரத்தப் பிரிவைக் கண்டறிந்து எதிர்காலத்தில் இவ்வாறு கருச்சிதைவு ஏற்படாமல் இருக்க தடுப்பு ஊசி போடுவார்கள்.

குறைப் பிரசவம்

எல்லோருக்கும் இனிமையான பிரசவம் நிகழ வேண்டும் என்பதுதான் ஆசை. ஆனால், சுமார் 12-18 சதவீதம் பேருக்குக் குறைப்பிரசவம் ஆகிவிடுகிறது. இயல்பு எடையான இரண்டரை கிலோவுக்கும் குறைவான எடையுடன் குழந்தை பிறந்தால் அது எடை குறைந்த அல்லது குறைப் பிரசவக் குழந்தை எனப்படும்.

ஏழு மாதத்துக்குப் பிறகு திடீரென எப்போதாவது சிறுநீர் கசிவது அல்லது பெருக்கெடுப்பது போன்றோ பனிநீர் வெளியேறுவதைத் தொடர்ந்து பிறக்கும் குழந்தை, குறைப் பிரசவக் குழந்தையாகும். ஒருமுறை கருத்தரித்து குறைப் பிரசவத்தில் குழந்தை பெற்றிருந்தால், மறுமுறையும் அப்படி நிகழ வாய்ப்பு இருக்கிறது. குழந்தையைப் பார்த்ததும் இது குறைப் பிரசவத்தில் பிறந்ததா இல்லையா என்பதைச் சொல்லிவிட முடியும்.

குழந்தையின் தோல் சிவந்து, சதைப்பிடிப்பு இல்லாமல் மெலிந்தும், கை கால்கள் சிறுத்து, தலை மட்டும் பெரியதாகவும் இருக்கும். ஆண் குழந்தையாக இருந்தால், விரைப்பை கறுப்பாக மாறாமல் சிவப்பாக இருக்கும். பெண் குழந்தையின் யோனிச் சிறுஉதடுகள் பெரியதாக

விரிந்தும் வீங்கியும், யோனிப் பெரு உதடுகள் ஒடுங்கியும் காணப்படும்.

குழந்தையின் உடலில் லானுகோ எனப்படும் பூனை மயிர்கள் அதிகமாகக் காணப்படும். உடல் அசைவுகள் எதுவும் இருக்காது.

நீளவாக்கில் 49 செ.மீ. இருக்கவேண்டிய குழந்தை 45 செ.மீ. அல்லது அதற்குக் குறைவாக இருக்கும். அதாவது, வாரத்துக்கு 2.5 செ.மீ. அளவுக்கு வளர்ச்சி குறைந்து காணப்படும் உதாரணமாக, 34-வது வாரத்தில் பிறந்த குழந்தை 41.5 செ.மீ. நீளம் மட்டுமே இருக்கும்.

இந்தக் குழந்தை பாலை உறிஞ்சிக் குடிக்காது. விரைவில் காமாலை நோயால் பாதிக்கப்பட்டு மஞ்சள் நிறத்துக்கு மாறிவிடும். எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்தால், குழந்தையின் தொடையில் முன் எலும்பு வளர்ந்திருக்காது.

குழந்தை குறைப் பிரசவத்தில் பிறந்தால் என்ன என்று சிலர் நினைக்கலாம். குறைப் பிரசவக் குழந்தைக்கு உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பு குறைந்து மரணவிகிதம் அதிகரிக்கும். 750 கிராம் எடைக்கும் கீழ் இருந்தால் நூறில் எட்டு குழந்தைதான் பிழைக்கும். குழந்தைகளில் 60 சதவீதத்தினர் பிறந்த 48 மணி நேரத்துக்குள் இறந்துவிடுவார்கள்.

750 கிராம் முதல் ஒரு கிலோவரை உள்ள குழந்தை பிழைக்க 30 சதவீதம் வாய்ப்பு மட்டுமே உள்ளது. ஒன்று முதல் 1.5 கிலோ எடை உள்ள குழந்தை பிழைக்க 40 சதவீதம் வாய்ப்பு இருக்கிறது. குறைப் பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தையைப் பராமரிப்பது மிகக் கடினம்.

குழந்தையின் உடல் திறனும், அறிவுத் திறனும் சில வேளைகளில் பாதிக்கப்படலாம். அடுத்த பத்து ஆண்டுகளில் அந்தக் குழந்தை இறந்துபோகவும் அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது. மூளை வளர்ச்சி இல்லாத நிலை, கண் பார்வை பாதிக்கப்படுவது போன்றவை இந்தக் குறைப் பிரசவக் குழந்தைகளுக்குத்தான் அதிகமாக வரும்.

குறைப் பிரசவம் நிகழக் காரணம்

குறைப் பிரசவம் நிகழ என்ன காரணம் என்பதைப் பார்ப்போம். அடிக்கடி கருப்பைத் திசுச்சுரண்டல் எனப்படும் டி அண்ட் சி செய்துகொள்வதால் கருப்பைத் திசு தளர்ந்து அதில் கருத்தரித்து வளரும்போது கருவைத் தங்கவைக்க முடியாமல் வாய் திறக்க ஆரம்பித்துவிடும். பெரும்பாலும், இந்தநிலையில் கரு சிதைந்துவிடும். அப்படி நிகழாதபோது குறைப் பிரசவம் உறுதியாகும்.

குழந்தை, கருவில் வளர்ந்துகொண்டிருக்கும்போது கருப்பையானது குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு முன்பாகவே, அதாவது குழந்தையின் வளர்ச்சி முற்றுப்பெறும் முன்னதாகவே வெளியேற்றிவிடுவது ஒரு காரணம். இவ்வாறு பிறக்கும் குழந்தைதான் குறைமாதக் குழந்தை அல்லது ‘பிரிடெர்ம் பேபி’.

கர்ப்பத்தில் உள்ள குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டு அதனால் குழந்தை எடை குறைவாகப் பிறந்துவிடுவது இன்னொரு காரணம். இந்தக் குழந்தையை வளர்ச்சி குறைந்த அல்லது முதிராக குழந்தை என்பார்கள். ஆங்கிலத்தில் இதற்கு ‘பிரிமெச்சூர் பேபி’ என்று பெயர்.

பொதுவாக, குழந்தையானது 37-வது வாரத்துக்கு முன் பிறந்தால் குறைப் பிரசவக் குழந்தையாகவும், 37 வாரத்துக்குப் பிறகு பிறந்தும் எடை குறைவாக இருந்தால் முதிராத குழந்தையாகவும் கருதப்படுகிறது.

தாயின் உடல் நலம் இன்னொரு முக்கியக் காரணம். தாய் போதுமான ஊட்டச்சத்து சாப்பிடாதவராக இருந்து, கர்ப்பக் கால பராமரிப்பு போதுமானதாக இல்லாவிட்டாலும், ரத்தசோகை மற்றும் அதனால் தோன்றும் அசதியால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும், பால்வினை நோய்களால் தாக்கப்பட்டிருந்தாலும் குறைப் பிரசவம் நிகழும்.

ஏறக்குறைய 15 சதவீதம் பெண்கள் ரத்தசோகை மற்றும் அசதியால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். கர்ப்பிணிக்கு கடுமையான காய்ச்சல், முறைக் காய்ச்சல், ரத்த சோகை, பி.பி. (ரத்தக் கொதிப்பு), சர்க்கரை நோய், மஞ்சள் காமாலை, சிறுநீரகப் பாதிப்புகள், இதய நோய்கள் மற்றும் தொடர்ந்த சீதபேதி இருந்தாலும் குறைப் பிரசவம் ஆகும். இவ்வாறு ஏற்படும் பிரசவங்களில் 65 சதவீதம் தாயின் உடல் நலக்குறைவால் தோன்றும் பிரச்னையாகும்.

தாயின் வயது இன்னொரு முக்கியக் காரணம். 16 வயதுக்கு உட்பட்டவராகவோ, 35 வயதுக்கு மேற்பட்டவராகவோ இருக்கும் முதல்முறை கர்ப்பம் தரித்த பெண்களுக்குக் குறைப் பிரசவம் நிகழ அதிக வாய்ப்பு இருக்கிறது. அடிக்கடி கருத்தரிப்பவர்களுக்கும் குறைப் பிரசவம் நிகழும்.

பனிக்குட நீர் அளவுக்கு அதிகமாவது, இரட்டைக் கர்ப்பம் ஆகியவற்றால் கருப்பை விரிந்துகொடுக்க நேரிடுவதால் குறைப் பிரசவம் நிகழலாம். கருப்பை தொய்வடையும் நிலையை உண்டாக்கக்கூடிய கருப்பைத் திசுச் சுரண்டல் (டி அண்ட் சி)

போலவே கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதியில் மேற்கொண்ட அறுவைச் சிகிச்சைகளும்கூட குறைப் பிரசவத்தை உண்டாக்கும்.

பிறவியில் வரும் பிரச்னைகளால் வளர்ச்சிஅடையாத கருப்பை, கருப்பையில் ஃபைப்ராய்டுகள் எனப்படும் நார்க்கட்டிகள், கருப்பை வளர்ச்சி அடையாத நிலையில் கருத்தரித்தல், கருப்பை இடம் மாறுதல், குறையுள்ள விந்தணு மற்றும் முட்டையால் கருத்தரித்தல் ஆகியவையும் குறைப் பிரசவத்தை உண்டாக்கும். கருக் குழந்தை மெலிந்திருந்தல், நஞ்சு போன்றவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்களும், நஞ்சு முன்னதாகப் பிரிந்துவிடுதல் அல்லது நஞ்சு இடம் மாறுதல் ஆகியவற்றாலும் குறைப் பிரசவம் ஏற்படும். குழந்தை இடம் மாறி அமைந்திருப்பதால், கருவுற்ற 5 சதவீதப் பெண்களுக்குக் குறைப் பிரசவம் ஏற்படுகிறது.

தவிர்க்கும் வழிகள்

குறைப் பிரசவம் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளவர்கள், ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோயில் இருந்து தங்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். கருவுற்ற மூன்று மாதங்களுக்கு மேலான நிலையில் கருப்பையில் தொய்வு இருந்தால் கருப்பை வாய் திறக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதற்கு சுருக்குத் தையல் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இதன்மூலம் 90 சதவீத குழந்தைகளைக் காப்பாற்றிவிடலாம்.

மருத்துவர் கொடுத்த தேதிக்கு முன்னதாகவே பிரசவ வலி வந்தால், அருகில் உள்ள மருத்துவமனைக்குச் சென்று ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வலியைத் தடுக்கும் மருந்துகளையும், ஓய்வு முறைகளையும் டாக்டர் சொல்வதுபோல் மேற்கொள்ள வேண்டும். தவிர்க்க முடியாத பிரசவ நிலை வந்தால், சிசேரியன் முறையில் குழந்தையை வெளியே எடுத்துவிடலாம். இயல்பாகப் பிறக்கட்டும் என விட்டுவிட்டால், யோனியின் வழியில் முட்டி குழந்தை சோர்ந்துவிடும். அதைக் காப்பாற்ற தீவிர பாதுகாப்பும் தேவைப்படும்.

குறை மாதக் குழந்தையைப் பாதுகாக்கும் விதம்

குறை மாதக் குழந்தையை இன்குபேட்டரில் வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும். ஏனெனில், குழந்தையின் உடல்பரப்பு அதிகமாகவும், தோலுக்கு அடியில் கொழுப்புச் சத்து குறைவாகவும், தசைப் பெருக்கம் இல்லாமலும் வெப்பத்தை ஒரே நிலையில் வைத்திருக்கும் மூளையின் முக்கிய பாகம் சரியாக முதிர்ச்சி அடையாமலும் இருப்பதால் உடலில் சூடு ஏறாது. வியர்க்கும் சக்தி குறைவாக உள்ளதால் உடல்

வெப்பத்தை சீராக வைத்துக்கொள்ள உடல் போராடும். இதைத் தவிர்க்கவே இன்குபேட்டர் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

*

குறைப் பிரசவம் போன்ற பிரச்னைகள் வராமல் இருப்பதற்கு, குறைப் பிரசவம் ஏற்பட வாய்ப்ப் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் தொடர்ந்து மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணரின் கண்காணிப்பின் கீழ் இருப்பது நல்லது.

கர்ப்பக் காலத்தில் இது போன்ற பல பிரச்னைகள் இருக்கின்றன. இவற்றைப் பற்றியெல்லாம் கர்ப்பிணிகள் மகப்பேறு மருத்துவரிடம் விளக்கமாகக் கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டு தங்கள் கருவைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளலாம்.

13. நடுத்தர வயதுக்கு அப்பால்...

மண வாழ்க்கை, தாம்பத்யம், குழந்தைப்பேறு, குழந்தை வளர்ப்பு என ஒவ்வொரு நிலைகளும் மாறிவரும் நிலையில், நடுத்தர வயதைக் கடந்த பெண்கள், பல உடல்நலப் பிரச்னைகளால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். அவற்றுள் மாதவிலக்கு முற்றுபெறுவதால் (மெனோபாஸ்) வரும் பிரச்னைகள், ரத்த சோகை, எலும்பு மெலிதல் நோய், மூட்டு நோய்கள், கருப்பைக் கழலைகள் போன்றவை அவர்களின் வாழ்க்கையையே கேள்விக்குறியாக்கும் பாதிப்புகளாகும். இவற்றில் மிக முக்கியமான மாதவிலக்கு முற்றுப்பெறுதல், எலும்பு மெலிதல் நோய் ஆகியவற்றைப் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம்.

மாதவிலக்கு முற்றுப்பெறுதல்

கருப்பையின் செயல்திறன் குறைவதற்கும், முதுமையில் அடி எடுத்து வைப்பதைக் காட்டுவதற்கும் இயற்கை உணர்த்தும் ஓர் அடையாளமே இறுதி மாதவிலக்கு. இந்த மாற்றங்கள் மெல்ல ஆரம்பித்து முதுமைக்காலம் வரை தொடரும். கருப்பை இயக்கு நீர் குறைவால் ஏற்படும் மாற்றங்கள், தொடர்ந்து பல தொல்லைகளைத் தரும். உடல் மற்றும் மன நலன்களுக்குத் தரும் முன்னுரிமை காரணமாக இறுதி மாதவிலக்கின்போது நிகழும் விரும்பத்தகாத தொல்லைகளைக் கூடுமானவரை தவிர்க்கலாம்.

45 முதல் 50 வயதுகளில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், கரு முட்டைகளை உற்பத்தி செய்கிற அல்லது கருவுறல் நிகழ்வை ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டுவந்துவிடுகிறது. மாதவிலக்குச் சுழற்சிகள் விட்டுவிட்டு வரத் தொடங்குவதால் முட்டை உற்பத்தியும் எப்போதாவது அரிதாகவே நிகழ்கிறது. சில மாதங்களில் இருந்து சில ஆண்டுகள் வரை இவ்வாறு மாதவிலக்குச் சுழற்சிகள் விட்டுவிட்டு வந்து, படிப்படியாக குறையத் தொடங்கி இறுதியில் நின்றுவிடுகிறது. இப்படி மாதவிலக்கே நிகழாத நிலையைத்தான் இறுதி மாதவிலக்கு அல்லது மெனோபாஸ் என் கிறோம்.

மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் உடலிலும், மனத்திலும் ஹார்மோன்கள் உண்டாக்கும் பலவித மாற்றங்களைப் புரிந்துக்கொள்ள முடியாமல், பல பெண்கள் எப்போதும் கவலையுடனும், உடலைப் பற்றிய பல சந்தேகங்களுடனும் விரக்தியாகவே வாழ்க்கையைக் கழிக்கிறார்கள். இது

தேவையேயில்லை. கடைசியாக மாதவிலக்கு நிற்கும்போது ஏற்படும் பிரச்னைகளைப் பற்றி இவர்கள் புரிந்துகொண்டால் பிறரைப்போல் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சிகரமாக மாற்றிக்கொள்ள முடியும்.

அ. இறுதி மாதவிலக்குக்கு முந்தைய நிகழ்வுகள்

கருப்பையின் செயல்பாடுகள் முழுமையாகவும், மாதவிலக்குச் சுழற்சிகள் ஒழுங்காகவும் நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கும் அதேநேரத்தில், மாதவிலக்கு நிற்கப்போவதற்கான அறிகுறிகள் தோன்றும். இந்த அறிகுறிகள் கருப்பையின் செயல்திறன் குறைந்து வருவதை உணர்த்தும் என்பதால், என்னென்ன அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன என்பதைக் குறித்து வைத்துக்கொண்டு மருத்துவரைப் பார்ப்பது நல்லது.

ஆ. இறுதி மாதவிலக்கின்போதான நிகழ்வுகள்

முற்றுப்பெறுகிற நிலையில், மாதவிலக்கு ஒழுங்கின்றி வரும். ரத்தப்போக்கு அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ காணப்படும். பலருக்கு இந்த அறிகுறிகள் தொந்தரவு தரும். இறுதி மாதவிலக்கு நிலையை உடனடியாக உறுதி செய்துகொள்வது கடினம். கருப்பையின் செயல்திறன் குறைவால் மாதவிலக்கு நின்ற 12 மாதங்கள் கழித்தே இதை உறுதிசெய்ய இயலும். இத்தகைய நிலை சராசரியாக 51 வயதில்தான் ஏற்படும். 35 வயது முதல் 58 வயது வரையிலான காலங்களிலும் இறுதி மாதவிலக்கு நிலை நிகழ்வது உண்டு.

மாதவிலக்கு நிற்கும் சமயத்தில், பெண்களுக்கு வரும் பாதிப்புகளை மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. ரத்தக் குழல் இயக்க நரம்புகள் தொடர்பான அறிகுறிகள்

தலை, கழுத்துப் பகுதியில் மின்னல் தாக்குவதைப்போன்று சுரீரென ஒருவிதச் சூடு தோன்றி சில நொடிகள் முதல் பல நிமிடங்களுக்கு இருந்து மறைவதும், அந்தப் பகுதி வியர்ப்பதும்ீன் மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் அடிக்கடி வரும் முக்கிய அறிகுறியாகும். இந்த அறிகுறிகள் அடிக்கடி ஏற்பட்டு இரவில் உறக்கமின்றி துன்பப்படுவார்கள்.

2. பிறப்பு உறுப்பு - சிறுநீரகச் செயல்திறன் குறைவது தொடர்பான அறிகுறிகள்

கருப்பை இயக்கு நீர் இழப்பால் பிறப்பு உறுப்புப் பகுதியில்

மாற்றங்கள் நிகழும். இந்த உறுப்பின் ஓரங்கள் மெலிந்து சதைகள் ஒட்டி, உறுப்பில் வறட்சி ஏற்பட்டு உடலுறவின்போது வலிக்கும். இதனால், பெண் உறுப்பில் காயம், கிருமித்தொற்று, எரிச்சல், நமைச்சல் உண்டாகும். சிறுநீர்ப்பாதை புண், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிய தூண்டலை ஏற்படுத்தும். சிறுநீரை அடைக்க முடியாத நிலையோ அல்லது தானாகச் சிறுநீர் ஒழுகும் நிலையோ ஏற்படும்.

3. மனம் தொடர்பான அறிகுறிகள்

மாதவிலக்கு முற்றுப்பெறும் காலத்தில் எதையோ பறிகொடுத்ததைப்போன்ற உணர்வு, நடுக்கம், செயல்களில் பிடிப்பு இல்லாத நிலை, வாழ்க்கையில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகள், சந்திக்கும் மனிதர்களைக்கூட நினைவில் வைத்துக்கொள்ள முடியாத மறதி, இயலாமை, சிடுசிடுப்பு ஆகியவை தோன்றும். சிலர், 50 வயதானதும் மன அழுத்தத்தால் துன்பப்படுகிறார்கள். இவை அனைத்துக்கும் முக்கியக் காரணம், ஹார்மோன்கள், உடல் மற்றும் மனம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் மாற்றங்கள். இறுதி மாதவிலக்கின்போது தோலில் சுருக்கம், எலும்புகளில் மெலிவு, இதய நோய்கள் மற்றும் உடலுறவுப் பிரச்னைகளும் உண்டாகும்.

இ. இறுதி மாதவிலக்கின் பிந்தைய நிகழ்வுகள்

1. தோலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

மாதவிலக்கு முற்றிலும் நின்றவுடன் தோல் மெலிந்து அதன் முந்தைய அழகை இழக்கிறது. அதன் பருமன் குறையக் குறைய தோலின் மீது அதிகமான சுருக்கங்கள் ஏற்படத் துவங்கும். முடி மெலிவடைந்து உடைந்து உதிரும். நகங்களில் கீறல்கள் ஏற்பட்டு உடைந்துபோகும்.

2. எலும்பில் தோன்றும் மாற்றங்கள்

உடலில் ஓர் எலும்பு தேய்ந்து அழிந்தால் அதை ஈடுசெய்ய புதிய எலும்பு உருவாகும். மாதவிலக்கு நின்ற காலத்தில் எலும்பு தேய்ந்து அழிவது அதிகமாகிறது. மாதவிலக்கு முற்றிலும்நின்ற ஐந்து முதல் ஏழு ஆண்டுகளில் 50 சதவீத எலும்புகள் தளர்ந்து சிதைந்துவிடும். இதனால், எலும்பு மெலிவு நோய் வந்து எலும்பு உடைதல், குறிப்பாக இடுப்பு, மணிக்கட்டு, தண்டுவட எலும்புகள் போன்றவை உடைந்துவிடும் நிலை அதிகரிக்கிறது.

3. இதர பாதிப்புகள்

கருப்பை ஹார்மோன், மாரடைப்புப் பிரச்னையில் இருந்து காக்கிறது. மாதவிலக்கு முற்றாக நின்ற பிறகு இது வெகுவாகக் குறைவதால், இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்பை இழந்து மாரடைப்பு வரும் அபாயம் ஏற்படுகிறது.

4. உடலுறவுக் குறைபாடுகள்

இனி கருவுறமாட்டோம் என்ற உணர்வும், தெளிவும் ஏற்பட்டு, கருவுறுதல் குறித்த பயம் தெளிந்த பிறகு உடலுறவில் இயல்பாகவே மனத்தளவில் நாட்டம் அதிகரிக்கிறது. ஆனால் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட உடலுறவின்போது வலி, உறுப்பில் வறட்சி, இதனால் உடலுறவின் மீது சலிப்பு, இயலாமை ஆகியவை ஏற்படும்.

நடுத்தர வயதுப் பெண்கள், மாதவிலக்கு முற்றுப்பெற்ற பிறகு தங்களைக் காத்துக்கொள்ள என்னென்ன செய்யலாம் என்பதை அடுத்து தெரிந்துகொள்வோம்.

தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி

நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், மிதிவண்டி ஓட்டுதல் போன்றவை ரத்த ஓட்டத்தையும், இயல்பாகச் செயல்பட உடல் திறனையும் சீராக்கும் உடற்பயிற்சிகளாகும். அவை மனஅழுத்தத்தில் இருந்து விடுதலை தருவதுடன், ‘நாம் நலமுடன் இருக்கிறோம்’ என்ற உணர்வையும் தருகின்றன. உடற்பயிற்சியுடன் ஊட்டச் சத்துணவையும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் எலும்புகளின் திறனைப் பாதுகாக்கலாம்.

சத்துள்ள உணவுகள்

எலும்பு மெலிதல் நோய், மாதவிலக்கு நின்ற பிறகு வருவதைத் தவிர்க்க, தடுக்க அல்லது தள்ளிப்போடுவதற்கு சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவைச் சாப்பிட வேண்டும். கரும்பச்சை நிறம் உள்ள காய்கறிகள், கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் மற்றும் பால் பொருள்களை உணவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொழுப்பு நீக்கப்படாத பொருள்கள், அதிகம் கொழுப்பில் செய்யப்பட்ட பொருட்களைக் கூடுமானவரை தவிர்க்க வேண்டும்.

புற்றுநோய்ப் பரிசோதனை

மார்பகப் புற்றுநோய், கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதி புற்றுநோய், சிறுநீர்ப் பாதை புற்றுநோய் ஆகியவை பெண்களிடையே பரவலாகக் காணப்படும் நோய்களாகும். இவற்றைத் தொடக்க நிலையிலேயே

கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்து குணப்படுத்திவிடலாம். 40 முதல் 50 வயது உள்ளவர்கள், இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை மார்பக ஊடுகதிர் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். 50 வயதுக்குப் பிறகு ஆண்டுக்கு ஒருமுறை இந்தப் பரிசோதனையைச் செய்துகொள்வது நல்லது.

இறுதியாக, மாதவிலக்கு நிற்கும் நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு அடுத்தவர்களின் அரவணைப்பு மிக அவசியம். இறுதி மாதவிலக்குப் பிரச்னை உள்ளவர்கள் தம்மைப் போன்ற பிரச்னை உள்ள பிற பெண்களிடம் தங்கள் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதால் தன்னம்பிக்கை உண்டாகும். இந்த நிலையில் உள்ளவர்கள், உடலுக்கு உறுதி தரக்கூடிய சத்துணவுகளைக் குறைவின்றி சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

எலும்பு மெலிதல் நோய்

எலும்பு மெலிதல் அல்லது எலும்புப் புரை அல்லது எலும்பு நலிவு என்பது எலும்புகளில் இள்ள திசுக்கள் குறைந்து எலும்புகள் சல்லடைபோல் துளைக்கப்படுவது அல்லது அரிக்கப்படுவது ஆகும். இந்த நோயில், தேன்கூடு அல்லது பொறபொறப்பு எனப்படும் புரையாகி எலும்பு கனம் இழந்து மெலிந்து உடையும். இந்த நிலை சுமார் நாற்பது வயதில் ஆரம்பித்து எலும்புகள் திடீரெனத் தானாக உடைவது வரை நீடிக்கும். இந்த நோய், உடலில் எந்த எலும்பில் வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம். இடுப்பு, கணுக்கை ஆகிய எலும்புகளே அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றன.

இடுப்பு எலும்புகள், உடலின் பெரும்பகுதியைத் தாங்குவதால் இவற்றில் எலும்பு மெலிவு நோய் ஏற்பட்டு பலம் இழந்து எளிதில் உடைய நேரும். இடுப்பு எலும்பு மெலிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஐந்து பெண்களில் ஒருவர் ரத்தம் கட்டுதல், மாரடைப்பு மற்றும் நுரையீரல் அழற்சி போன்ற நோய்களாலும், அறுவைச் சிகிச்சை செய்துகொள்ளுதல், நீண்ட நாள்கள் படுக்கையிலேயே கிடப்பது போன்ற காரணங்களாலும் உயிர் இழக்கிறார்கள். முதுகுத் தண்டு மெலிவு நோயால், எலும்புகள் உடைந்து எடை குறைதல், முதுகு வலி, கூன் விழுதல் போன்றன உண்டாகின்றன.

எலும்பு மெலிதல் நோய் வரக்காரணம்

உடலின் மற்ற உறுப்புத் திசுக்களைப்போல் எலும்புத் திசுக்களும் சிதைவுற்று மீண்டும் வளர்ச்சி பெறுவதுமாக உள்ளன. பழைய

எலும்புத் திசுக்கள் நீக்கப்பட்டு புதிய எலும்புத் திசுக்கள் உருவாகின்றன. இந்த வகை மாற்றங்கள், உடல் வளர்ச்சிக்கும் உடல் சிரமங்களால் ஏற்படும் சாதாரண பாதிப்புகளைச் சரிப்படுத்தியும் உடலை இயங்க வைக்கின்றன.

40 வயதுக்குப் பிறகு எலும்புத் திசுக்கள் உருவாவதற்குப் பதில் வேகமாக முறியத் தொடங்குகின்றன. கருப்பை இயக்கு நீர் இழப்பால் இறுதி மாதவிலக்கு நிலைக்குப் பிறகே அதன் வேகம் அதிகரிக்கிறது. எலும்புகள் எளிதில் உடையக்கூடியதாக மாறுவதால் சாதாரணமாகத் தடுக்கிக் கீழே விழுந்தாலும் எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படுகின்றன.

எலும்பு மெலிதல் நோய் உருவாவதற்குப் பல காரணிகள் உள்ளன. அவற்றுள் சில.

* கால்சியம் சத்து குறைவான உணவு.

* உடலின் பல்வகை ஹார்மோன்களில் குறிப்பாக கருப்பை இயக்கு நீர் தாழ்நிலை.

* சிறுகுடல் மற்றும் சிறுநீரகச் செயல்பாடுகளில் உருவாகும் மாற்றங்கள்.

* ஒட்டுமொத்த உடல் நலன்.

* சில மருந்துகள், சிலவகையான நோய்கள் ஆகியவை பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன.

எலும்பு மெலிவு நோய் வரும் வாய்ப்பு உள்ளவர்கள்

* குடும்பத்தில் மரபு வழியாக எலும்பு மெலிதல் நோய் வந்திருந்தால்,

* உடல் உழைப்பு அற்ற வாழ்க்கை முறையால்,

* புகைப் பழக்கத்தால்,

* ஸ்டீராய்டு, தைராய்டு இயக்கு நீர் மாத்திரைகளை அளவுக்கு அதிகம் எடுத்துக்கொள்வதால்.

* எடை கணிசமாகக் குறைவதால்,

* மாதவிலக்கு நிற்பதால்,

* கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின்-டி சத்து குறைந்த உணவைச்

சாப்பிடுவதால்,

* வெள்ளை நிற மேனி மற்றும் ஒல்லியான உருவத்தால்.

* உயரம், 5 அடிக்கும் குறைவாக இருந்தால்.

* சூரிய ஒளி உடலில் வாரத்துக்கு 3 மணி நேரத்துக்கும் குறைவாகப் படுவதால்,

* மாதவிலக்கு முன்னதாகவே முடிவுறுவதால்,

* மாதவிலக்கு இல்லாததால்,

* பசியில்லாத மனநோயால்,

* அளவுக்கு அதிகமான தைராய்டு இயக்கு நீர் சுரப்பால்,

* சிறுநீரக நோய் அல்லது சிறுநீரகக் கற்களால்,

* அடிக்கடி மதுபானங்கள் மற்றும் காபி குடிப்பதால் ஒருவருக்கு எலும்பு மெலிதல் நோய் வரலாம்.

எலும்பு மெலிதல் நோயின் அறிகுறிகள்

ஆண்டுக்கணக்கில், அறிகுறிகள் தெரியாத நோய் இது. முதுகு வலி தெரியக்கூடிய முக்கிய அறிகுறி. ஆரம்பத்தில் விட்டுவிட்டு வரும். படிப்படியாக, அடிக்கடி நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து அதிகரிக்கும். உயரம் குறைவது, கூன் விழுதல் ஆகியவையும் வரும்.

நோயைத் தடுக்கும் முறை

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல், நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், நடனமாடுதல், பளுதூக்குதல், மது, புகை மற்றும் அதிகமாகக் காபி குடிப்பதைக் கைவிட வேண்டும்.

சுண்ணாம்புச் சத்து உள்ள உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். பரிந்துரைக்கப்பட்ட வைட்டமின்-டி மாத்திரையை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடல் மீது சூரிய ஒளி அதிகம் பட வேண்டும்.

எலும்பு மெலிவு நோய் உள்ளவர், தனக்கு உள்ள நோயின் காரணமாக எலும்பு முறியும் வாய்ப்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ள, வழுக்கும் தரைகள், தரை விரிப்புகளில் நடப்பது, பளுவான பொருள்களைத் தூக்கும்போது திடீரென குனிந்து அதை ‘வெடுக்’னெத் தூக்குவது,

எலும்புகளுக்குக் குறிப்பாக முதுகுத் தண்டு மற்றும் மணிக்கட்டு எலும்புகளுக்கு அதிகச் சிரமத்தைக் கொடுக்கும் வகையில் பொருள்களை வைப்பது போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வயதானவர்கள், எலும்பு மெலிதல் நோயால் பாதிக்கப்படும்போது, பால், சீஸ், ராகி, வெங்காயம் போன்றவற்றை அதிக அளவில் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். ஏனெனில், இவற்றில் சுண்ணாம்புச் சத்து அதிக அளவில் அடங்கியிருக்கிறது. இது, எலும்பு மெலிதலைத் தடுக்கும். நோயைத் தடுக்கும் முறை பற்றி அறிந்து சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

எலும்பு மெலிதல் நோயைத் தவிர, மூட்டுத் தேய்மானம் போன்ற நோய்களும், நாற்பது வயதுக்கு மேல் தலைதூக்க ஆரம்பிக்கும். இதைக் கவனத்தில் வைத்து தற்காப்பு முறைகளைப் பின்பற்றுவது அவசியம்.

இறுதியாக, மாதவிலக்கு நின்றுவிடுவதோடு வாழ்க்கை முடிவுக்கு வந்துவிடுவதில்லை. அதற்குப்பிறகும் பல ஆண்டுகள் நலமாக வாழவேண்டி இருப்பதால், பெண்கள் தங்கள் உடலை நல்லமுறையில் பாதுகாத்துக்கொள்வது அவசியம். இதற்காக அவர்கள் தொடர்ந்து டாக்டரின் ஆலோசனைகளைக் கேட்பது நல்லது.